



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 12
Programm-Magazin
Herbst/Winter
2026/2027



vhs
bewegt

Menschen bewegen

Begegnungen,
Lebenswege,
neue Perspektiven
ab S. 8

Demokratie bewegen

Mitdenken, mitreden,
Demokratie erleben
ab S. 16

Region bewegen

Lernen, wo Menschen
zu Hause sind
ab S. 42

Sie haben Fragen?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle:

vhs im Landkreis Roth
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
Telefon 09174 / 47 49-0
info@vhs-roth.de

Oder an Ihre Außenstelle vor Ort:



vhs-roth.de

Editorial

Liebe Leser*innen!

Was bewegt Sie? Ein neuer Fitnesskurs? Vielleicht eine spannende Diskussion? Oder einfach die Freude, etwas Neues zu lernen? Genau dafür steht unsere vhs.

Wir bringen Menschen in all unseren 16 Kommunen in Bewegung – körperlich, geistig und gesellschaftlich. Unsere Dozent*innen inspirieren mit ihrem Wissen und ihrer Begeisterung und mit unseren Partnern schaffen wir Räume für Begegnung, Austausch und Entwicklung.

Denn wir sind überzeugt: Wenn wir uns bewegen, kommt auch unsere Region in Bewegung – schön, dass Sie dabei sind!



Petra Winterstein
Geschäftsleiterin



Florian Barth
Fachbereiche Gesellschaft, Kultur und junge vhs



Ich freue mich sehr über das Vertrauen meiner Bürgermeisterkollegen, dieses wichtige Amt als Vorsitzender seit Mai bekleiden zu dürfen. Als Stadt Hilpoltstein sind wir zudem stolz darauf, die vhs bei uns beherbergen zu dürfen. Dies ermöglicht eine unkomplizierte Zusammenarbeit. Seit vielen Jahren bildet unsere vhs das Kernstück der Erwachsenenbildung in unserem Landkreis. Das breite Programm und der große Anklang zeigen dies Jahr für Jahr aufs Neue. In meiner Profession als Lehrer liegt mir die Bildung naturgemäß sehr am Herzen. Ich wünsche allen Teilnehmenden viele neue Impulse aus dem vielfältigen Programm. Als Bürgermeister und somit „Kunde“ schätze ich das Mitarbeiterkursprogramm, das unsere Verwaltung und die vhs gemeinsam realisiert haben.

Felix Erbe

1. Vorsitzender Zweckverband
vhs im Landkreis



Als langjähriger stellvertretender Verbandsvorsitzender und auch als Bürgermeister durfte ich die Entwicklung „unserer“ vhs aktiv hin zu einem regional bedeutsamen Dienstleister für die Erwachsenenbildung begleiten.

Die vhs der Gemeinden im Landkreis Roth ist heute in vielen Lebensbereichen für Sie da und begleitet die Menschen von der beruflichen Fortbildung über ihre Hobbys bis hin zur aktiven Gestaltung des Lebensabends.

So kann ich Sie nur ermutigen: Probieren Sie etwas Neues aus. Erweitern Sie Ihren Horizont. Kommen Sie zur vhs.

Jürgen Spahl

stellvertretender Vorsitzender
Zweckverband vhs im Landkreis

„Mich interessiert nicht, wie die Menschen sich bewegen, sondern was sie bewegt.“

Pina Bausch

Inhalt

Ausgabe
2026 | 2

Das
komplette
Programm
ab S. 18

Infografik
Vom Kurs zur Wirkung

12



- 7 Kurstipps **vhs bewegt: Verständigung, Teilhabe und Begegnung**
- 8 **vhs bewegt...** Bildung als Motor gesellschaftlicher Bewegung
- 12 Infografik **Vom Kurs zur Wirkung**
- 14 Kurstipps **Bewegung hat viele Gesichter. Was bewegt Sie?**
- 16 **Demokratie braucht uns** 3 für Demokratie lädt zum Mitdenken, Mitreden und Diskutieren ein
- 18 **Programm Herbst/Winter 2026/2027**
- 41 Eine Teilnehmerin erzählt – Petra Apelt „**Neugierig bleiben, Neues ausprobieren**“
- 42 Kursleiterinnen an der vhs im Porträt **Es gibt viele Wege zu Bewegung – drei Dozentinnen zeigen ihre**
- 46 **Bio für Alle: Was unsere Region auf den Teller bringt** Claudia Wittmann, die Öko-Modellregion, das Landratsamt Roth und die vhs im Landkreis Roth machen regionale Küche erlebbar
- 49 Kurstipps **Stark im Körper. Frei in der Bewegung. Ruhig im Kopf.**
- 50 **Sprache, die Türen öffnet** Wie ein individuelles B2-Coaching den Weg in den Klinikalltag erleichtert
- 52 Kurstipps **Sprachen verbinden Menschen. Weltweit.**
- 53 **Französisch bewegt** Zwei neue Dozentinnen bringen frischen Schwung in den Sprachenbereich
- 54 Meine schönste vhs-Geschichte **Bewegung entsteht im Miteinander** – Ein Hauch von Frankreich beim vhs-Kochabend
- 55 Kurstipps **Gemeinsam entspannen. Gemeinsam aktiv werden.**
- 56 Die vhs-Außenstelle Greding **Bildung mit vertrautem Gesicht**
- 58 Im Gespräch mit Josef Dintner, Erster Bürgermeister von Greding **Das Miteinander ist der Motor unserer Stadt** Über Verantwortung, Zusammenhalt und die Bedeutung von Bildung und Begegnung in Greding
- 61 **Gemeinsam bewegen – direkt vor Ort** Wie die vhs den Generationenpark Wendelstein zum Bewegungs- und Begegnungsort macht
- 62 Kurstipp **Gemeinsame Zeit, die Form annimmt**
- 3 **Editorial und Grußworte**
- 6 **Vermischtes**
- 6 **Impressum**
- 40 **AGB der vhs im Landkreis Roth**
- 62 **Vorschau**



vhs bewegt...

*...im Kopf
...im Herzen
...im Leben*

Bewegung ist mehr als ein Schritt nach vorn. Sie beginnt dort, wo **Menschen neugierig bleiben**, Verantwortung übernehmen und **gemeinsam Zukunft gestalten**.

Film-Tipp Perfect Days

Ein unscheinbarer Mann lebt ein einfaches Leben in Tokio. Was zunächst alltäglich erscheint, wird zu einer berührenden Geschichte über Achtsamkeit, Routinen und die Schönheit kleiner Momente.

Passt zu „vhs bewegt“, weil:
Veränderung beginnt oft im Kleinen.



„Bildung ist etwas, was man um ihrer selbst willen wollen sollte und nicht als bloßes Instrument für andere Zwecke.“

Julian Nida-Rümelin:
Philosophie einer humanen Bildung, UNESCO, 2016, S. 4

App Stadt | Land | DatenFluss

Stadt | Land | DatenFluss ist eine Lern- und Informations-App der Initiative Deutschland sicher im Netz e. V. (DsiN). Sie vermittelt alltagsnah, wie Daten in Wirtschaft, Verwaltung und Gesellschaft genutzt werden, um digitale Kompetenzen zu fördern. Die App steht kostenlos für iOS und Android zur Verfügung und richtet sich an Bürgerinnen und Bürger jeden Alters.

Buchtipps FACTFULNESS

„Hans Rosling weist Stück um Stück nach, welche enormen Fortschritte die Menschheit in den letzten Jahrzehnten gemacht hat. Das ist lesenswert und unterhaltsam. Man atmet mit jedem Kapitel ein bisschen auf.“ Neue Zürcher Zeitung

Für alle, die die Welt endlich wieder so sehen wollen, wie sie tatsächlich ist – und nicht, wie wir glauben, dass sie ist.



Impressum

Herausgeber:
vhs im Landkreis Roth
Redaktion: Florian Barth,
Petra Winterstein (V.i.S.d.P.)
Konzeption und Gestaltung:
weinberg-brothers.de
Titelbild: FatCamera / istock.com
Infografik Seite 14/15: Frank Weinberg,
Druck: osterchrist druck und
medien GmbH, Lübener Str. 6,
90471 Nürnberg
Auflage: 6.000 Stück
Gedruckt auf
100 % Recyclingpapier

Dank an unsere
Insertanten!
Dank an die
Fotofreunde
Hilpoltstein!



Kurstipps

vhs bewegt: Verständigung, Teilhabe und Begegnung

Finanzen für Frauen – Geld verstehen. Freiheit gewinnen

Finanzen müssen weder kompliziert noch trocken sein. In diesem Kurs erfahren Sie verständlich und praxisnah, wie Sie Ihre finanzielle Zukunft selbstbestimmt gestalten können. Sie lernen grundlegende Möglichkeiten des Vermögensaufbaus und Investierens kennen und entwickeln konkrete erste Schritte für mehr finanzielle Sicherheit. Auch persönliche Denk- und Verhaltensmuster rund um Geld werden in den Blick genommen. Ohne Fachchinesisch, Druck oder erhobenen Zeigefinger – dafür mit vielen alltagstauglichen Impulsen. Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Vorkenntnisse.

 **Do, 19. November 2026, 19 - 20.30 Uhr,
Abenberg, Bürgersaal Bürgerhaus
(N11000), mit Kristina Wieland
Gebühr: 12,- €**

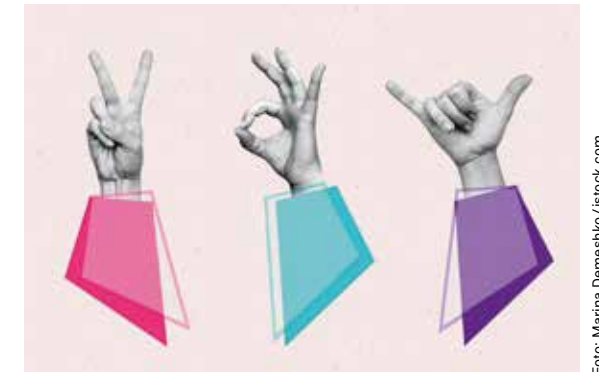


Foto: Marina Demeshko / istock.com

Deutsche Gebärdensprache (DGS I)

Anfängerkurs

Entdecken Sie die Deutsche Gebärdensprache als faszinierende visuelle Form der Kommunikation. Sie lernen erste Gebärden, das Fingeralphabet sowie das Zusammenspiel von Mimik, Körperhaltung und Bewegung kennen.

Im Kurs üben Sie Begrüßungen, stellen sich vor und führen einfache Gespräche über Alltagsthemen wie Familie, Hobbys, Uhrzeiten oder Wege. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Lebenswelt und Kultur gehörloser Menschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **ab Mo, 9. November 2026,
17 - 18.30 Uhr, 10x
Hilpoltstein, Residenz,
Raum Heinrich Kuhn (N34000),
mit Anja Schimmelschmidt-Zeidler
Gebühr: 95,- €**

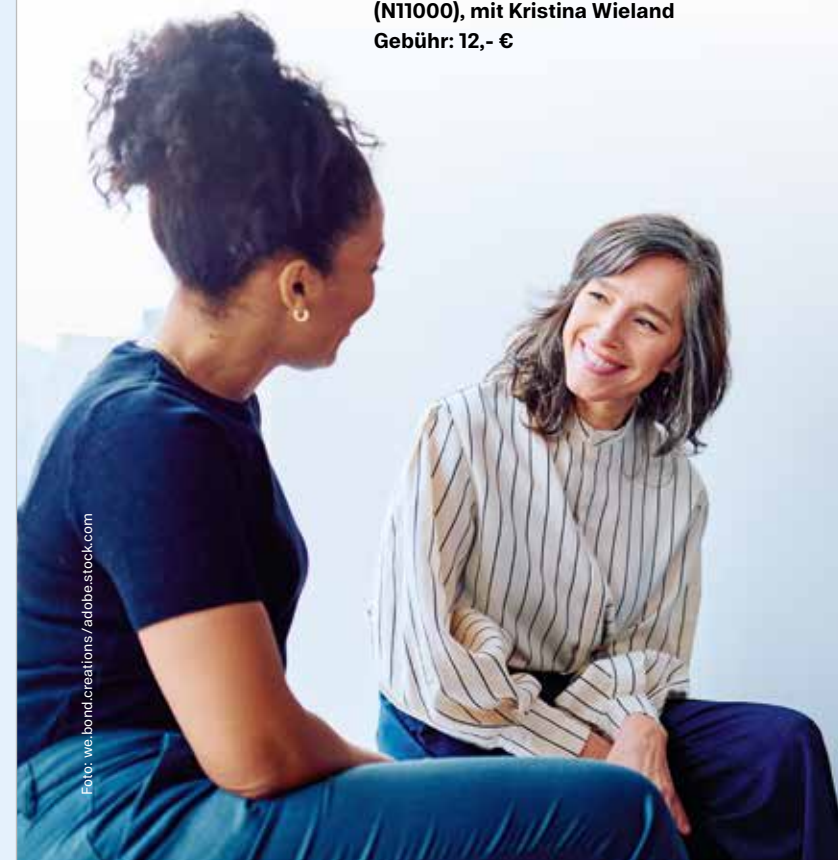


Foto: we.bondcreations / adobeistock.com

Bewegung ist zur Grundbedingung unserer Zeit geworden. Technologische Entwicklungen, gesellschaftlicher Wandel und neue Anforderungen im Alltag fordern uns ständig heraus, dazulernen, umzudenken und uns neu zu orientieren. Bildung ist dabei längst mehr als ein abgeschlossener Lebensabschnitt – sie ist ein fortlaufender Prozess.

Der **Philosoph Julian Nida-Rümelin** versteht Bildung nicht als bloßen Wissenserwerb, sondern als Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Sie befähigt Menschen dazu, rational zu urteilen, frei zu handeln und Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für die Gesellschaft.

Dass diese Bewegung kein abstraktes Konzept ist, zeigt sich ganz konkret vor Ort: Im Jahr 2025 nahmen fast 12.000 Menschen an den Angeboten der Volkshochschule im Landkreis Roth teil. In über 1.100 Kursen und rund 8.000 Unterrichtseinheiten wurde gelernt, diskutiert, ausprobiert und weitergedacht. 156 neue Kurse kamen im Laufe des Jahres hinzu – ein Zeichen dafür, wie dynamisch sich Bil-

dung entwickelt und wie eng sie sich an den Bedürfnissen der Menschen orientiert.

Getragen wird dieses Angebot von 236 Dozentinnen und Dozenten, die ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Begeisterung in die Kurse einbringen. Sie sind es, die Bildung lebendig machen – mit fachlicher Kompetenz ebenso wie mit persönlichem Engagement.

Bildung in Bewegung: Vielfalt als Prinzip

Die Bandbreite der Themen ist dabei entscheidend. Bildung bedeutet heute nicht nur Qualifikation, ▷

vhs bewegt... *Bildung als Motor gesellschaftlicher Bewegung*

Titelthema



Foto: xxxxxx/istock.com



Foto: pressmaster/123rf.com



Foto: rawpixel/123rf.com



Foto: halfpoint/123rf.com

sondern auch Orientierung, Teilhabe und persönliche Entwicklung.

Die Volkshochschule im Landkreis Roth deckt diese Vielfalt konsequent ab: von Gesellschaft und Kultur über Gesundheit und Sprachen bis hin zu Beruf, Digitalisierung und speziellen Angeboten für junge Menschen.

Insbesondere der Gesundheitsbereich zeigt dabei, wie unmittelbar Bildung den Alltag beeinflussen kann. Bewegungskurse, Entspannungsangebote oder präventive Gesundheitsbildung fördern nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern stärken auch Selbstfürsorge, Lebensqualität und soziale Begegnung.

Doch Bewegung entsteht nicht nur körperlich, sondern auch geistig und gesellschaftlich. Sie beginnt,

- wenn jemand im Sprachkurs neue Perspektiven auf andere Kulturen gewinnt,
- wenn digitale Kompetenzen den Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten eröffnen,

- wenn kreative Angebote neue Ausdrucksformen schaffen,
- oder wenn gesellschaftliche Themen gemeinsam reflektiert werden.

Bildung für alle Generationen

Ein Blick auf die Teilnehmenden zeigt, wie breit diese Bewegung getragen wird: Die vhs im Landkreis Roth erreicht Menschen in nahezu allen Lebensphasen – von Kindern bis ins hohe Alter.

Besonders stark vertreten sind die Altersgruppen ab 50 Jahren: Mehr als 60 Prozent der Teilnehmenden sind über 50 Jahre alt, die größte Gruppe stellen die 61- bis 70-Jährigen. Gleichzeitig nutzen auch jüngere Menschen die Angebote – sei es zur beruflichen Orientierung, zur Weiterbildung oder aus persönlichem Interesse. Diese Verteilung macht deutlich: Lebenslanges Lernen ist keine Floskel, sondern gelebte Realität.



Foto: pressmaster/stock.adobe.com



Regionale Stärke: Bildung vor Ort

Ein entscheidender Faktor für diesen Erfolg ist die regionale Verankerung. Die Volkshochschule im Landkreis Roth ist ein Zusammenschluss von 16 Kommunen, die gemeinsam ein flächendeckendes Bildungsangebot ermöglichen.

Das bedeutet: Lernen findet nicht irgendwo statt, sondern direkt vor der Haustür. In Städten, Märkten und Gemeinden entstehen Orte, an denen Menschen zusammenkommen, sich austauschen und Neues entdecken. Gerade im ländlichen Raum ist diese Nähe entscheidend. Sie schafft Zugang, senkt Hürden und macht Bildung für alle erreichbar.

Bildung als Ort der Begegnung

Volkshochschule bedeutet immer auch Begegnung. Hier treffen Menschen unterschiedlicher Generationen, Lebenswege und Erfahrungen aufeinander. Diese Vielfalt ist ein Wert an sich – gerade in einer Zeit, in der gesellschaftliche Diskussionen oft von Gegensätzen geprägt sind. Bildung schafft Räume, in denen Austausch möglich ist, in denen Fragen gestellt und Perspektiven erweitert werden können. Ob in Sprachkursen, Diskussionsveranstaltungen oder kreativen Formaten: Hier entsteht Verbindung.

Bewegung beginnt im Kleinen

So groß die Zahlen auch sind – die eigentliche Wirkung von Bildung zeigt sich im Alltag:

- wenn jemand nach vielen Jahren wieder lernt und dabei neues Selbstvertrauen gewinnt,
- wenn digitale Hürden überwunden werden,
- wenn aus einem Kurs ein neues Interesse entsteht,
- oder wenn Menschen miteinander ins Gespräch kommen, die sich sonst nie begegnet wären.

Diese kleinen Bewegungen sind es, die sich summieren – und die Gesellschaft insgesamt in Bewegung halten.

Fazit

„vhs bewegt“ ist damit weit mehr als ein Motto. Es beschreibt eine Haltung und eine Realität zugleich: Bildung bringt Menschen in Bewegung – geistig, sozial und ganz konkret im Leben.

Die Volkshochschule im Landkreis Roth zeigt, wie das gelingen kann: mit einem breiten Angebot, starker regionaler Verankerung und den vielen Menschen, die sie tragen und mit Leben füllen. ○



Julian Nida-Rümelin
bei jung & naiv
www.youtube.com



Zur Person

Julian Nida-Rümelin

Philosoph und Bildungsexperte

- Geboren 1954 in München
- Professor für Philosophie (u. a. LMU München)
- 2001 – 2002 Kulturstatsminister im Bundeskanzleramt
- Einer der prägenden deutschen Denker zu Bildung und Gesellschaft

Sein Ansatz: Bildung ist mehr als Wissenserwerb. Sie befähigt Menschen, eigenständig zu denken, Verantwortung zu übernehmen und aktiv an der Gesellschaft teilzuhaben.

Vom Kurs zur Wirkung

Die vhs bringt Menschen in Bewegung. Und bewegt mehr, als man denkt.



Menschen kommen mit ganz unterschiedlichen Wünschen zu uns. Hier entsteht Lernen, Begegnung und Austausch.

Wunsch

→ Im Kurs: lernen, begegnen, austauschen

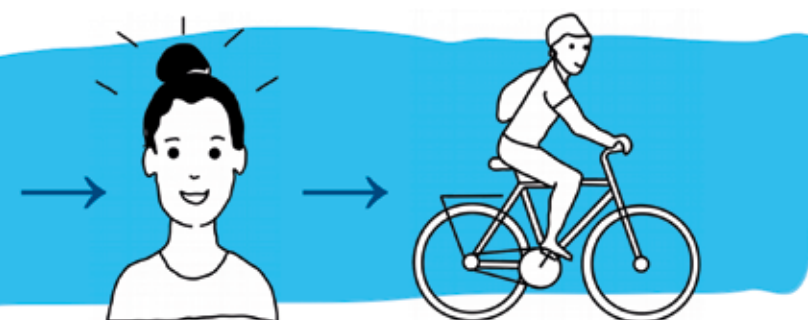
→ Daraus entsteht → Wirkung im Leben



Ich möchte meinen Rücken stärken

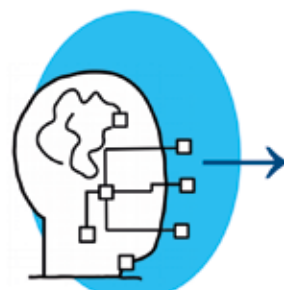


Ich übe passende Übungen gemeinsam, tausche Tipps aus und motiviere andere.



Ich fühle mich beweglicher, belastbarer und selbstbewusster.

Ich bleibe aktiv, selbstständig und genieße meinen Alltag.



Ich möchte KI verstehen

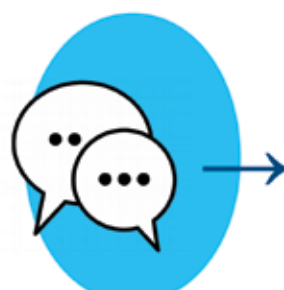


Wir probieren Anwendungen aus, sprechen über Chancen und lernen voneinander.



Ich gehe sicherer mit digitalen Tools um und traue mir mehr zu.

Ich nutze Chancen, arbeite effizienter und gestalte meinen Alltag souveräner.



Ich möchte eine Sprache lernen

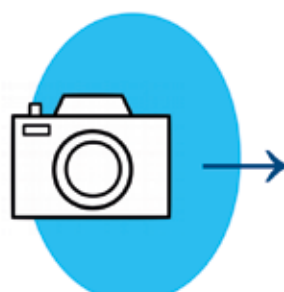


Wir sprechen, üben zusammen und helfen uns gegenseitig.



Ich gewinne Sicherheit, Verständigung und Selbstvertrauen.

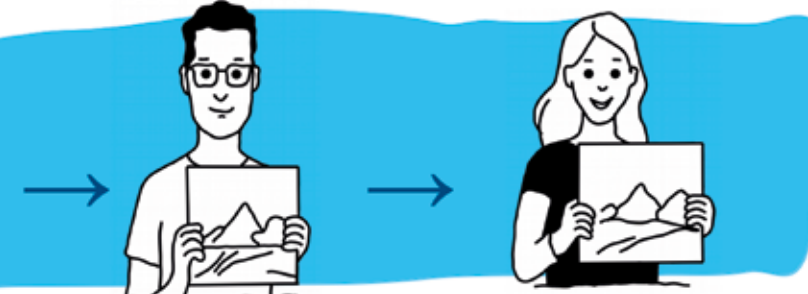
Ich gehöre dazu, knüpfe Kontakte und nehme aktiv am gesellschaftlichen Leben teil.



Ich möchte fotografieren lernen



Wir entdecken Technik, teilen Ideen, geben Feedback und lassen uns inspirieren.



Ich sehe die Welt mit neuen Augen und finde meinen eigenen Ausdruck.

Ich teile meine Bilder, erlebe Wertschätzung und neue Begegnungen.

vhs bewegt:
Menschen
Gemeinschaft
Perspektiven

Die vhs bietet Kurse an. Was sie in Bewegung setzt, reicht weit darüber hinaus.



Kurstipps

Bewegung hat viele Gesichter. Was bewegt Sie?

Ob mit Musik, neuen Ideen, Kreativität oder spannenden Begegnungen – Bewegung bedeutet weit mehr als Sport. Diese sechs Kurse zeigen, wie vielfältig Lernen, Erleben und Weiterentwickeln an der vhs sein können.

Zumba jetzt auch in Wendelstein

Zumba® Let's Zumba Fitness Workout

Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden.

Für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

 **ab Di, 6. Oktober 2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 8x, Wendelstein, GS Röthenbach, Aula (N41640), mit Sarina Ciriello**
Gebühr: 40,- €

Weitere 11 Zumba-Kurse auch in Roth, Rohr, Büchenbach, Heideck und Thalmässing

Zeit.bewusst — Klarheit statt Kalenderchaos

Was treibt Dich an, was gibt Dir Energie – und was kostet Dich Kraft? An drei Abenden lernst Du Deine persönlichen Zeitmuster kennen und entwickelst einen realistischen Plan für einen bewussteren Umgang mit Deiner Zeit. Du erprobst passende Methoden im Alltag, reflektierst Deine Erfahrungen und erhältst konkrete Werkzeuge für mehr Klarheit und Selbstfürsorge. Eine geführte Meditation bildet den Abschluss. Nicht Selbstoptimierung steht im Mittelpunkt, sondern ein Umgang mit Zeit, der zu Deinem Leben passt.

 **ab Do, 22. Oktober 2026, 19 - 21 Uhr, 3x Wendelstein, Taglöhnerhaus, Zi. 5 (N17250), mit Bianca Leitz**
Gebühr: 57,- €

KI-Agenten – Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis

KI-Agenten beantworten nicht nur Fragen, sondern übernehmen eigenständig Aufgaben: Sie recherchieren, vergleichen Angebote, strukturieren Informationen und automatisieren wiederkehrende Abläufe. In diesem praxisnahen Online-Kurs lernen Sie, wie KI-Agenten funktionieren und wie Sie diese im Alltag und Beruf sinnvoll einsetzen. Anhand von ChatGPT und weiteren KI-Tools entwickeln Sie typische Arbeitsabläufe, etwa für Reiseplanung, Produktauswahl oder Recherche. Auch Datenschutz, Sicherheit und verantwortungsvolle Nutzung werden thematisiert. Der Kurs findet online über Zoom statt. Benötigt werden ein Laptop oder Tablet sowie eine stabile Internetverbindung.

 **Fr, 20. November 2026, 18.30 - 21 Uhr online (N13005) mit Hartmut Nehme**
Gebühr: 18,- €



Foto: BAIVECTOR / stock.adobe.com

Samba-Trommeln Rhythmus mit Groove und Lebensfreude

Neuer Kurs für Erwachsene

Kraftvolle Rhythmen, mitreißende Grooves und pure Lebensfreude: In diesem Kurs lernen Sie Samba Batucada kennen, wie man ihn aus dem brasilianischen Straßenkarneval kennt. Gemeinsam spielen Sie auf verschiedenen Trommel- und Percussioninstrumenten, üben rhythmische Figuren und erarbeiten erste Stücke. Dabei kommen Einsteiger*innen ebenso auf ihre Kosten wie Teilnehmende mit Vorerfahrung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente stehen zur Verfügung, eigene Trommeln können gerne mitgebracht werden.

 **ab Mo, 28. September 2026, 19 - 20 Uhr, 5x Roth, Grundschule Gartenstraße, Stadtorchester Saal (N50520), mit Fidel Zaldumbide**
Gebühr: 50,- €

Einfach singen

Gemeinsam eine gute Zeit haben

Dieses Angebot lädt Senior*innen zu zwei entspannten Singtreffen ein. Gemeinsam werden bekannte Volkslieder und Schlager gesungen – ohne Leistungsdruck und ganz unabhängig von Vorkenntnissen oder Notenkenntnissen. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Musik, Begegnung und Gemeinschaft. Eine erfahrene Musiktherapeutin, Musikpädagogin und Chorleiterin gestaltet die Treffen einfühlsam und abwechslungsreich. Einfach kommen, mitsingen und genießen!

 **Fr, 18. September und Sa, 28. November 2026, 9.30 - 11 Uhr, 2x, Hilpoltstein, Haus des Gastes (N50300), mit Katja Lobenwein**
Gebühr: 42,- €



vhs Volkshochschule
im Landkreis Roth

Foto: Fred Pihelino / 123rf.com

Atmen, Bewegen, Klingen: Deine Auszeit für Körper & Geist

Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag und bring Körper und Geist wieder zur Ruhe. Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen lösen Verspannungen, während bewusste Atemübungen und achtsame Impulse das Gedankenkarussell beruhigen. Im Anschluss kannst Du bei einer geführten Meditation und sanften Klängen tief entspannen. Du musst nichts leisten – nur ankommen, durchatmen und neue Kraft schöpfen.

 **Sa, 16. Januar 2027, 10 - 14 Uhr Allersberg, Gildardihaus, vhs-Raum (N40003), mit Birgit Denzinger**
Gebühr: 26,- €



Foto: dirima / Fotolia

Demokratie braucht uns

3 für Demokratie lädt zum Mitdenken, Mitreden und Diskutieren ein

Demokratie ist wichtig – aber sie ist kein Selbstläufer.

Sie lebt davon, dass Menschen sich beteiligen, Fragen stellen, miteinander ins Gespräch kommen und auch unterschiedliche Meinungen aushalten. Genau dafür steht die Reihe „3 für Demokratie“.

Drei Erwachsenenbildungsträger aus der Region haben sich dafür zusammengeschlossen: das Evangelische Bildungswerk Schwabach e. V., die Katholische Erwachsenenbildung Roth-Swabach e. V. und die vhs im Landkreis Roth. Gemeinsam wollen sie für Demokratie, ihre Errungenschaften und ihre Bewahrung werben – mit Veranstaltungen, die informieren, Denkanstöße geben und zur Diskussion einladen.

Die diesjährige Reihe nimmt drei Perspektiven in den Blick: Unter „Demokratie verstehen“ geht es

um Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober. „Demokratie verantworten“ fragt, wie Sprache, Vorurteile und Gewalt zusammenhängen. Und bei „Demokratie vermitteln“ steht das Verhältnis von Fakten, Gefühlen und Medien im Mittelpunkt.

Zum Leitthema „vhs bewegt“ passt die Reihe besonders gut: Denn Demokratiebildung bringt Menschen gesellschaftlich in Bewegung. Sie macht Mut, nicht nur zuzuschauen, sondern sich einzumischen – im Gespräch, im Alltag und im gemeinsamen Nachdenken darüber, wie wir zusammenleben wollen.

Demokratie braucht Beteiligung. Demokratie lebt von Diskussion. Demokratie braucht uns.

Worte werden Waffen – Sprache, Gewalt und Vorurteil

Demokratie verantworten

Wie entstehen Feindbilder? Und wie wird aus Unsicherheit Hass, aus Vorurteilen Gewalt? Und welche Rolle spielt Sprache dabei?

Der Fürther Autor Leonhard F. Seidl liest aus seinem Roman Fronten – einer Geschichte über Eskalation, Schuldzuweisungen und die zerstörerischen Kräfte von Angst in einer aufgeheizten Gesellschaft. Im Anschluss an die Lesung laden wir zum offenen Gespräch ein:

Gemeinsam wollen wir darüber diskutieren, wie gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit entsteht, welche Mechanismen sie verstärken – und was ihr entgegenwirken kann. Welche Rolle spielen Emotionen, Stereotype und mediale Darstellungen? Und wie können wir lernen, differenzierter hinzusehen und zu denken? Eine Veranstaltung über die Macht der Sprache – und darüber, wie wir ihr verantwortungsvoll begegnen können.

**Do, 22. Oktober 2026, 19 - 21 Uhr
mit Leonhard F. Seidl
Christuskirche Hilpoltstein**

Foto: Katrin Heim



Foto: Andrea von Treuenfeld



Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober

Demokratie verstehen

Was haben Ron Segal, Nur Ben Shalom, Ahmad Mansour, Ruthe Zuntz, Sharon On und Erez Majerantz gemeinsam?

Sie leben als Israelis in Berlin. Und sie schildern für uns ihr „Leben zwischen Welten“, zwischen Israel und Deutschland, zwischen Gestern und Heute, zwischen

Moderne und Tradition, zwischen Aufbruch und Heimatverbundenheit. Aus welchen Motiven sind sie nach Berlin gekommen? Wie erleben sie die Veränderungen seit dem 7. Oktober 2023?

Andrea von Treuenfeld liest vor aus Interviews, die sie geführt hat. Zu Wort kommen jüdische Stimmen ebenso wie palästinensische – muslimisch wie griechisch-orthodox, denn auch sie sind Israelis. Wir lernen ihre Geschichte kennen und werden angeregt, unsere eigenen Denkmuster an ihren Lebenszeugnissen kritisch zu überprüfen.



**Mi, 14. Oktober 2026, 19 - 21 Uhr
mit Andrea von Treuenfeld
Genniges Bücher, Roth**

**Die aktuellen
Veranstaltungen
der Reihe. Der
Eintritt ist jeweils
frei, Anmeldung
erwünscht.**

Foto: Hans-Joachim Winkler



Zwischen Fakten und Gefühl – welche Wahrheit zählt

Demokratie vermitteln

Warum klaffen Realität und persönliche Wahrnehmung immer häufiger auseinander? Obwohl sich vieles positiv entwickelt wächst bei vielen Menschen das Gefühl von Unsicherheit.

Im Rahmen der Demokratiereihe „Die aufgebrachte Gesellschaft“ spricht Michael Husarek, Chefredakteur der Nürnberger Nachrichten, über die Rolle der Medien in dieser Entwicklung. Welche Verantwortung trägt die Presse als „vierte Gewalt“? Wie prägen Nachrichtenlogiken wie „If it bleeds, it leads“ unsere Wahrnehmung? Und wie gelingt der Spagat zwischen Neutralität, Meinungsvielfalt und demokratischem Auftrag?

Im Anschluss laden wir Sie herzlich zur Diskussion ein – über Fakten, Gefühle und die Frage, wie wir wieder besser ins Gespräch kommen.



**Mi, 28. Oktober 2026, 19.30 - 21.30 Uhr
mit Michael Husarek, Ratsstuben Roth**

Programm

Herbst/Winter 2026/2027

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

Stadt Abenberg

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



- **NEU** **Finanzen für Frauen – Geld verstehen.** Freiheit gewinnen, Do, 19. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, 12 €, Kristina Wieland, **N11000**, Bürgerhaus
- **NEU** **Vortrag: Stark.Gelassen.Du. Entdecke Deine innere Kraftquelle,** Mi, 25. November, 18-19.30 Uhr, 1 x, 10 €, Anja Eitel, **N17000**, Bürgerhaus
- **NEU** **Workshop: Stark.Gelassen. Du. Entdecke Deine innere Kraftquelle,** Di, 19. Januar, 18-20 Uhr, 3 x, 29 €, Anja Eitel, **N17001**, Bürgerhaus
- **Deutsche Alpenstraße vom Bodensee bis zum Königssee,** Fr, 23. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Peter Goppelt, **N18301**, Bürgerhaus
- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Abenberger Waldgebiet,** Sa, 26. September, 9.30-12.30 Uhr, 1 x, 9 €/Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **N18450**, Kläranlage
- **NEU** **Nase frei! Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit,** Sa, 3. Oktober, 14-17 Uhr, 1 x, 19 € (+ ca. 3 bis 8 € Materialkosten), Ute Seelig, **N18457**, Kläranlage
- **Yoga im Flow,** Di, 22. September, 17.30-19 Uhr, 10 x, 83 €, Martina Mindt, **N40200**, Kath.Jugendheim

- **Yoga im Flow,** Di, 12. Januar, 17.30-19 Uhr, 5 x, 42 €, Martina Mindt, **N40201**, Kath.Jugendheim
- **Bodyfit – Stabilisierendes Rumpftaining,** Mi, 23. September, 19.15-20.15 Uhr, 10 x, 64 €, Daniela Fischer, **N41000**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule,** Mi, 23. September, 18-19.15 Uhr, 10 x, 80 €, Daniela Fischer, **N41300**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **Kochkurs: Serata italiana di cucina Cucinare come a casa mia,** Fr, 13. November, 17-22.30 Uhr, 1 x, 53 €, Luciano Gassi, **N42100**, Grund-/Mittelschule, Lehrküche
- **NEU** **Vorstellung der Dornmethode, inkl. Selbsthilfeübungen von Kopf bis Fuß,** Mi, 28. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, 1 x, 15 €, Doris Böhm, **N45301**, Kath.Jugendheim
- **NEU** **Literaturkreis – Der Literaturnobelpreis,** Do, 1. Oktober, 19-20.30 Uhr, 3 x, 34 €, Rita Wolkersdorfer, **N50100**, Kath. Jugendheim
- **Aquarell – modern – lebendig – leicht,** Di, 20. Oktober, 9-12 Uhr, 2 x, 88 €, Sabine Weigand, **N52302**, Atelier Sabine Weigand, Im Gewerbegebiet 2
- **NEU** **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Basics für das Maschinennähen,** Di, 13. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 2 x, 45 €, Petra Schwendner, **N54042**, Dorfgemeinschaftshaus Obersteinbach
- **Klöpplertreff: Fäden, Spitze und Gemeinschaft,** Sa, 24. Oktober, 14-17 Uhr, 5 x, gebührenfrei, Ute Klug (LRA), **N54200**, Klöppelschule

- **Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz,** Mo, 28. September, 18-20.30 Uhr, 8 x, 111 €, Ute Klug (LRA), **N54201**, Klöppelschule
- **Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz,** Di, 29. September, 18.30-21 Uhr, 8 x, 111 €, Ute Klug (LRA), **N54202**, Klöppelschule
- **Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz,** Mi, 30. September, 9-11.30 Uhr, 8 x, 111 €, Ute Klug (LRA), **N54203**, Klöppelschule
- **Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz,** Do, 1. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8 x, 111 €, Ute Klug (LRA), **N54204**, Klöppelschule
- **Klöppelwochenende – Weihnachtlicher Klöppelkurs für Erwachsene,** Fr, 21. November, 16-21 Uhr, Sa, 22. November, 9-18 Uhr, So, 23. November, 9-13 Uhr, 3 x, 95 €, Ute Klug (LRA), **N54219**, Klöppelschule
- **Klöppelwochenende 1 – Edler Glanz in Gold & Silber,** Fr, 19. Februar, 16-21 Uhr, Sa, 20. Februar, 9-18 Uhr, So, 21. Februar, 9-13 Uhr, 3 x, 95 €, Ute Klug (LRA), **N54221**, Klöppelschule
- **Zusatz-Klöppelwochenende – Edler Glanz in Gold & Silber,** Fr, 5. Februar, 16-21 Uhr, Sa, 6. Februar, 9-18 Uhr, So, 7. Februar, 9-13 Uhr, 3 x, 95 €, Klug Ute, **N54222**, Klöppelschule
- **Zusatz-Klöppelwochenende – Edler Glanz in Gold & Silber,** Fr, 12. Februar, 16-21 Uhr, Sa, 13. Februar, 9-18 Uhr, So, 14. Februar, 9-13 Uhr, 3 x, 95 €, Klug Ute, **N54223**, Klöppelschule
- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren Klöppeln wie kleine Spitzenmeister,** Do, 24. September, 14.30-16 Uhr, 16 x, gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Ute Klug (LRA), **N75400**, Klöppelschule

Markt Allersberg

Elke Zintl
Marktplatz 1
90584 Allersberg
Tel. 09176/509 54
elke.zintl@vhs-roth.de



- **NEU** **Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne,** Sa, 14. November, 14-17.45 Uhr, 2 x, 58 € (inkl. 5 € für Staudenkatalog), Vera Wache, **N14203**, Gilardihaus
- **NEU** **Neue Regeln für Gebäude: Förderpolitik und Gebäude-Modernisierungsgesetz (GModG) – Was sich für Hausbesitzer wirklich ändert und was nicht,** Fr, 13. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, 12 €, Sven Brand, **N15009**, Gilardihaus
- **NEU** **Streifzug durch Süditalien Vortrag über Apulien mit Kulinarik und Weinprobe,** Sa, 21. November, 13.30-17.30 Uhr, 1 x, 31 €, Luciano Gassi, **N18300**, Gilardihaus, Jugendzentrum
- **Nase frei! Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit,** So, 15. November, 14-17 Uhr, 1 x, 19 € (+ ca. 6 bis 8 € Materialkosten), Ute Seelig, **N18456**, Mittelschule, Parkplatz
- **NEU** **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet,** Sa, 24. Oktober, 9.30-12.30 Uhr, 1 x, 9 € / Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **N18476**, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle
- **Englisch A1 – Einsteigerkurs,** Do, 24. September, 18-19 Uhr, 10 x, 64 €, Gabriele Pflügner, **N32100**, Mittelschule
- **Englisch A2 Conversation – Auffrischkurs,** Do, 24. September, 19-20 Uhr, 10 x, 64 €, Gabriele Pflügner, **N32201**, Mittelschule
- **Französisch A1 für Wiedereinsteigende,** Do, 24. September, 18.45-20.15 Uhr, 15 x, 143 €, Anna Guilloux-Blütling, **N33100**, Mittelschule
- **Französisch A2,** Do, 24. September, 17.15-18.45 Uhr, 15 x, 143 €, Anna Guilloux-Blütling, **N33202**, Mittelschule
- **Französisch B1 – Rencontres,** Do, 24. September, 10.30-12 Uhr, 15 x, 143 €, Anna Guilloux-Blütling, **N33300**, Gilardihaus

- **Spanisch am Abend A1/A2 – mit Leichtigkeit weiterlernen,** Do, 24. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 114 €, Halina Barrios, **N37901**, Mittelschule
- **NEU** **Akku leer? Zeit für neue Lebens-Energie!,** Sa, 7. November, 10-14 Uhr, 1 x, 26 €, Birgit Denzinger, **N40002**, Gilardihaus
- **NEU** **Atmen, Bewegen, Klingen: Deine Auszeit für Körper & Geist,** Sa, 16. Januar, 10-14 Uhr, 1 x, 26 €, Birgit Denzinger, **N40003**, Gilardihaus
- **Functional Training – Funktionelles Ganzkörpertraining – ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse,** Do, 12. November, 17-18 Uhr, 8 x, 99 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N40011**, Gilardihaus
- **NEU** **Arthrose Workshop – Kraftvoll gegen Arthrose,** Sa, 23. Januar, 13.30-16 Uhr, 1 x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N40012**, Gilardihaus
- **Yoga und Meditation,** Mo, 5. Oktober, 9.15-10.15 Uhr, 10 x, 56 €, Eva-Maria Harrer, **N40106**, Gilardihaus
- **Yoga nach Iyengar – Klassisch und zeitgemäß zugleich,** Mi, 7. Oktober, 10.30-12 Uhr, 5 x, 42 €, Andrea Kleinheyder, **N40107**, Gilardihaus
- **Yoga – weiterführender Kurs – Mit Energie in den Tag starten,** Do, 1. Oktober, 8.45-10.15 Uhr, 10 x, 83 €, Daniela Siegl, **N40232**, Gilardihaus
- **Yoga – Kraftvoll in den Tag starten,** Mi, 23. September, 8.30-9.45 Uhr, 10 x, 70 €, Daniela Siegl, **N40234**, Gilardihaus

- **Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen,** Mi, 23. September, 17.15-18.30 Uhr, 10 x, 70 €, Daniela Siegl, **N40235**, Gilardihaus
- **Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen,** Mi, 23. September, 18.45-20 Uhr, 10 x, 70 €, Daniela Siegl, **N40236**, Gilardihaus
- **Yoga nach Iyengar-Methode Die Kunst der Ausrichtung,** Mo, 14. September, 18.45-20 Uhr, 4 x, 28 €, Helena Eberhardt, **N40237**, Gilardihaus
- **Yoga für Neueinsteigende und Geübte,** Di, 6. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x, 83 €, Eva-Maria Harrer, **N40238**, Gilardihaus
- **Yoga nach Iyengar – Mit Yoga zu mehr Kraft und Beweglichkeit,** Do, 17. September, 18.15-19.45 Uhr, 5 x, 42 €, Michaela Wagner, **N40239**, Gilardihaus
- **Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich Entspannung mit Klangschalen,** Fr, 23. Oktober, 18.30-20.15 Uhr, 1 x, 28 €, Lisa Vierthaler, **N40244**, Gilardihaus
- **Klangentspannung im Advent Entspannung mit Klangschalen,** Fr, 18. Dezember, 18-19 Uhr, 1 x, 20 €, Lisa Vierthaler, **N40247**, Gilardihaus
- **Klangentspannung im Advent Entspannung mit Klangschalen,** Fr, 18. Dezember, 19.15-20.15 Uhr, 1 x, 20 €, Lisa Vierthaler, **N40248**, Gilardihaus
- **Qigong am Abend – Entspannung und Bewegung,** Mo, 19. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 9 x, 57 €, Andrea Bottner, **N40753**, Gilardihaus

Hier finden Sie
alle Infos zu unseren
Kursen



vhs-roth.de

- **NEU** **Qigong am Nachmittag**
Entspannung und Bewegung,
Mo, 19. Oktober, 16.15-17.15 Uhr, 9x, 57€,
Andrea Bottner, **N40754**, Gilardihaus
- **Body Fit – Kondition, Koordination,**
Beweglichkeit, Do, 8. Oktober, 17.30-18.30 Uhr,
9x, 57€, Claudia Zimmermann, **N41010**,
Sybilla-Maurer-Grundschule
- **HIIT & Balance – Schwitzen, Stärken,**
Stretching, Do, 8. Oktober, 18.45-19.30 Uhr,
9x, 43€, Claudia Zimmermann, **N41011**,
Sybilla-Maurer-Grundschule
- **Essen mit Wirkung – Heißhunger**
verstehen – Energie zurückgewinnen,
Fr, 22. Januar, 18.30-20 Uhr, 3x, 49€,
Rita Buna, **N42005**, Gilardihaus
- **Kochkurs: Mexikanische Küche**
Genuss zwischen Taco, Salsa und Co,
Mi, 20. Januar, 18-22 Uhr, 1x, 40€,
Sabine Ederer, **N42110**, Mittelschule
- **Kochkurs: Wer Nudeln mag, wird**
diese Rezepte lieben! Entdecke raffinierte
Nudel-Rezepte aus aller Welt, Di, 26. Januar,
18-22 Uhr, 1x, 40€, Sabine Ederer, **N42111**,
Mittelschule
- **Kochkurs: Ayurvedisch Kochen**
Traditionelle Rezepte für moderne
Genießer, Do, 29. Oktober, 18-21.30 Uhr, 1x,
34€, Jacqueline Gürtler, **N42115**, Mittelschule
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**
Auf lebensbedrohliche Situationen sicher
reagieren, Sa, 28. November, 9-12.30 Uhr, 1x,
45€, Sandra Seitz, **N45002**, Gilardihaus
- **Gitarre nach Noten Stufe 8a**,
Di, 22. September, 19.10-19.40 Uhr, 8x, 29€,
Gisela Timm, **N50418**, Mittelschule
- **Gitarre nach Noten Stufe 8b**,
Di, 24. November, 19.10-19.40 Uhr, 8x, 35€,
Gisela Timm, **N50419**, Mittelschule
- **Gitarrenkurs Stufe 15a**
Liedbegleitung mit Akkorden,
Di, 22. September, 19.45-20.30 Uhr, 8x, 52€,
Gisela Timm, **N50420**, Mittelschule
- **Gitarrenkurs Stufe 15b**
Liedbegleitung mit Akkorden,
Di, 24. November, 19.45-20.30 Uhr, 8x, 52€,
Gisela Timm, **N50421**, Mittelschule
- **Gitarrenkurs Stufe 11aN**
Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen
nach Noten, Do, 24. September, 19-19.55 Uhr,
8x, 64€, Gisela Timm, **N50422**, Mittelschule

- **Gitarrenkurs Stufe 11bN**
Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen
nach Noten, Do, 26. November, 19-19.55 Uhr,
7x, 56€, Gisela Timm, **N50423**, Mittelschule
- **Gitarrenkurs Stufe 7a**
Liedbegleitung mit Akkorden,
Do, 24. September, 20-20.45 Uhr, 8x, 52€,
Gisela Timm, **N50424**, Mittelschule
- **Gitarrenkurs Stufe 7a**
Liedbegleitung mit Akkorden,
Do, 26. November, 20-20.45 Uhr, 7x, 46€,
Gisela Timm, **N50425**, Mittelschule
- **Gitarrenkurs Stufe 3a**
Liedbegleitung mit Akkorden,
Di, 22. September, 18.20-19.05 Uhr, 8x, 52€,
Gisela Timm, **N50426**, Mittelschule
- **Gitarrenkurs Stufe 3b – Liedbe-**
gleitung mit Akkorden, Di, 24. November,
18.20-19.05 Uhr, 8x, 52€, Gisela Timm, **N50427**,
Mittelschule
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1 – Musi-**
zieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse,
Di, 22. September, 10-11 Uhr, 8x, 60€ (+ Materi-
alkosten), Gisela Timm, **N50430**, Gilardihaus
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkennt-
nisse, Di, 24. November, 10-11 Uhr, 8x, 60€
(+ Materialkosten), Gisela Timm, **N50431**,
Gilardihaus
- **NEU** **Alkoholische Tinten – Farben,**
die schweben – Effekte, die überraschen
für Einsteigende und Fortgeschrittene,
Fr, 15. Januar, 18-20 Uhr, 1x, 19€ (+ ca. 10€
Materialkosten), Patricia Machmüller, **N52032**,
Mittelschule
- **NEU** **Strukturpaste – Wenn Farbe**
Form bekommt, für Einsteigende und Fort-
geschrittene, Fr, 4. Dezember, 18-21 Uhr, 1x,
28€ (+ ca. 10€ Materialkosten), Patricia Mach-
müller, **N52033**, Mittelschule, Kunstraum
- **Acrylic Pouring – Ein Workshop für alle,**
die Farbe fließen lassen wollen – Kreativ
Workshop, Fr, 9. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 28€
(+ ca. 10€ Materialkosten), Patricia Machmüller,
N52104, Mittelschule
- **NEU** **DanceUp! Kids – Für Kinder von**
7 bis 10 Jahren, Fr, 2. Oktober, 14.15-15.15 Uhr,
8x, 46€, Celine Lesko, **N75010**, Gilardihaus
- **NEU** **DanceUp! Kids – Für Teenager ab**
11 Jahren, Fr, 2. Oktober, 15.30-16.30 Uhr, 8x,
46€, Celine Lesko, **N75011**, Gilardihaus

Gemeinde Büchenbach

Bettina Feldbaum
Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel. 09171/9795-40
bettina.feldbaum@
vhs-roth.de



- **NEU** **Energetische Sanierung Schritt**
für Schritt planen – Praxis-Workshop für
Hausbesitzer, Fr, 23. Oktober, 18.30-20.30 Uhr,
1x, 15€, Sven Brand, **N15007**, Rathaus
- **NEU** **Neue Regeln für Gebäude:**
Förderpolitik und Gebäude-Modernisie-
rungsgesetz (GModG) – Was sich für Haus-
besitzer wirklich ändert und was nicht,
Fr, 2. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1x, 12€, Sven Brand,
N15008, Rathaus
- **Zeit und Raum für mich – das**
Gedankenkarussell anhalten. Wie du die
24 Stunden am Tag leichter erleben kannst,
wenn du sie in einem Kontext wahrnimmst,
Mi, 24. Februar, 18-21 Uhr, 1x, 28€,
Barbro Hvass, **N17300**, Rathaus
- **NEU** **Lichtblicke im Herbst –**
Wohlfühlworkshop zum Auftanken von
Kraft, Leichtigkeit und innerer Wärme,
Sa, 24. Oktober, 10-16.45 Uhr, 1x, 51€
(+ ca. 5€ Materialkosten), Sonja Heindl, **N40055**,
Rathaus
- **NEU** **Ganzheitliches Körpertraining**
– Dein Weg zu mehr Fitness, Beweglich-
keit und Wohlbefinden, Mi, 23. September,
17.30-19 Uhr, 6x, 57€, Sonja Heindl, **N41023**,
Rathaus
- **NEU** **Ganzheitliches Körpertraining**
– Dein Weg zu mehr Fitness, Beweglich-
keit und Wohlbefinden, Mi, 11. November,
17.30-19 Uhr, 5x, 48€, Sonja Heindl, **N41024**,
Rathaus
- **NEU** **Zumba® Workout für jede Alters-**
gruppe, Mo, 5. Oktober, 18-19 Uhr, 5x, 28€,
Nastasja Carangelo, **N41515**, Dorfgemeinschafts-
haus Aurauer
- **Meal Prep: Gesund, schnell und**
organisiert – Vorkochen für den Alltag –
Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahl-
zeiten für die ganze Woche, Di, 17. November,
18-21 Uhr, 1x, 38€, Petra Ortlepp, **N42003**,
Grund- und Mittelschule

Gemeinde Georgensgmünd

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



- **Innere Kräfte aktivieren – Die Kraft**
der Stimme – Workshop für die Seele,
Sa, 24. Oktober, 9-11.30 Uhr, 1x, 36€,
Katja Lobenwein, **N17100**, Schlösslein
- **NEU** **Innere Kräfte aktivieren –**
Klopf dich frei! Hilfe bei Ärger, Angst
und Stress – Workshop für die Seele,
Sa, 7. November, 9-11.30 Uhr, 1x, 36€,
Katja Lobenwein, **N17101**, Schlösslein
- **NEU** **Innere Kräfte aktivieren**
Mit Kinesiologie frische Energie tanken
– Workshop für die Seele, Sa, 16. Januar,
9-11 Uhr, 1x, 36€, Katja Lobenwein, **N17102**,
Schlösslein
- **NEU** **Innere Kräfte aktivieren –**
Blockierende Glaubenssätze verwandeln
– Workshop für die Seele, Sa, 30. Januar,
9-11.30 Uhr, 1x, 36€, Katja Lobenwein, **N17103**,
Schlösslein
- **NEU** **Naturheilkunde für Haustiere –**
Einfache Anwendung von Schüßler Salzen
bei Tieren, Mi, 23. September, 19.30-21 Uhr, 1x,
7€, Angelika Burger, **N17702**, HTEF-Gebäude
- **NEU** **Naturheilkunde für Haustiere –**
Immunsystemunterstützung für die kalte
Jahreszeit, Mi, 27. Januar, 19-20.30 Uhr, 1x, 7€,
Angelika Burger, **N17703**, HTEF-Gebäude
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs**
Fahrerschulung, Sa, 17. Oktober, 8-16 Uhr, 1x,
115€, Tom Gramer, **N22101**, Georgensgmünd,
Dr.-Mehler-Schule, Bau 2, Zimmer 211
- **NEU** **KI verstehen: ChatGPT für**
Senior*innen, Mi, 25. November, 17-19 Uhr,
2x, 45€, Bert Timm, **N23002**, HTEF-Gebäude
- **NEU** **WhatsApp für Senior*innen –**
Einfach loslegen! Mi, 21. Oktober, 17-19 Uhr,
2x, 45€, Bert Timm, **N25731**, HTEF-Gebäude
- **Spanisch B2 – A la hora del paseo**,
Mo, 21. September, 17.15-18.45 Uhr, 14x, 133€,
Ursula Reitberger, **N37401**, HTEF-Gebäude

- **Hatha-Flow-Yoga – Von der präzisen**
Körperhaltung zum kraftvollen Flow – von
der äußeren Stabilität zur inneren Ruhe,
Mo, 21. September, 18.30-20 Uhr, 8x, 67€, Maria
Steigerwald-Schroll, **N40292**, Büchereistadl
- **Hatha-Flow-Yoga – Von der präzisen**
Körperhaltung zum kraftvollen Flow – von
der äußeren Stabilität zur inneren Ruhe,
Mo, 30. November, 18.30-20 Uhr, 8x, 67€, Maria
Steigerwald-Schroll, **N40293**, Büchereistadl
- **Qigong für Anfänger*innen und Fort-**
geschrittene, Mi, 23. September, 18.30-20 Uhr,
10x, 95€, Rita Utz-Wehle, **N40760**, Schlösslein
- **Spiralstabilisation – Einführungskurs**
Gesunde Wirbelsäule durch natürliche
Bewegung, Fr, 18. September, 16-19 Uhr, 1x,
25€, André Berger, **N41335**, Dr.-Mehler-Schule,
Alte Turnhalle
- **Spiralstabilisation**
Gesunde Wirbelsäule durch natürliche
Bewegung, Di, 29. September, 18.30-19.30 Uhr,
10x, 75€, André Berger, **N41336**, Dr.-Mehler-
Schule, Alte Turnhalle

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 14. September,
19-19.45 Uhr, 7x, 88€, Sport&FunKids e.V.,
N41801, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 9. November,
19-19.45 Uhr, 7x, 88€, Sport&FunKids e.V.,
N41802, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 14. September,
19.45-20.30 Uhr, 7x, 88€, Sport&FunKids e.V.,
N41803, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 9. November,
19.45-20.30 Uhr, 7x, 88€, Sport&FunKids e.V.,
N41804, Seniorenwohnanlage
- **Beckenbodentraining für mehr Kraft**
& Energie – ZPP-Zertifiziert – Bezuschu-
sung durch Krankenkasse, Do, 12. November,
18.30-20 Uhr, 8x, 190€, Nicol Lehner, **N44005**,
Schlösslein

- **NEU** **Frauenkraft im Gleichgewicht**
Entdecke die natürliche Kraft reiner Öle,
Di, 8. Dezember, 18.30-20 Uhr, 1x, 12€
(+ 5 € Materialkosten), Yvonne Blank, **N44101**,
HTEF-Gebäude
- **Frauenkraft im Gleichgewicht –**
Die hormonelle Wechselphase gut über-
stehen, Di, 12. Januar, 18.30-20 Uhr, 1x, 12€
(+ 5 € Materialkosten), Yvonne Blank, **N44102**,
HTEF-Gebäude
- **NEU** **Frauenkraft im Gleichgewicht –**
Starkes Körpergefühl trotz Postmenopause
ab 55, Di, 26. Januar, 18.30-20 Uhr, 1x, 12€
(+ 5 € Materialkosten), Yvonne Blank, **N44103**,
HTEF-Gebäude
- **Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode**
– Schmerzlinderung durch gezielte Druck-
anwendung, Di, 2. Februar, 18-21 Uhr, 1x, 23€,
Anna Velisek, **N45300**, Schlösslein
- **Die Freitagsmaler – Kreativ mit Acryl**
für jeden, Fr, 23. Oktober, 14.30-17 Uhr, 5x,
117€, Eva Haberkern, **N52110**, HTEF-Gebäude
- **Die Freitagsmaler – Kreativ mit Acryl**
für jeden, Fr, 15. Januar, 13-15.30 Uhr, 5x,
117€, Eva Haberkern, **N52111**, HTEF-Gebäude
- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit**
für Dich, So, 15. November, 10-16 Uhr, 1x, 56€,
Eva Haberkern, **N52116**, HTEF-Gebäude
- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit**
für Dich, So, 17. Januar, 10-16 Uhr, 1x, 56€,
Eva Haberkern, **N52117**, HTEF-Gebäude
- **Töpfern für jeden – Außergewöhnliche**
Werkstücke kreieren, Di, 29. September,
18-20 Uhr, 4x, 79€ (+ Material-/Brennkosten),
Ursula Kühlenbach, **N53100**, HTEF-Gebäude
- **Töpfern für jeden – Außergewöhnliche**
Werkstücke kreieren, Di, 10. November,
18-20 Uhr, 4x, 79€ (+ Material-/Brennkosten),
Ursula Kühlenbach, **N53101**, HTEF-Gebäude
- **Overlock-Führerschein – Vielfalt und**
Einsatzmöglichkeiten der Overlock,
So, 18. Oktober, 10-16 Uhr, 1x, 45€ (+ Material-
kosten), Marlies Ay, **N54000**, HTEF-Gebäude
- **Nähmaschinen-Führerschein für Erwach-**
sene – Was meine Nähmaschine alles kann!
So, 27. September, 10-16 Uhr, 1x, 45€ (+ Materi-
alkosten), Marlies Ay, **N54001**, HTEF-Gebäude
- **Sonntagsnähen für Erwachsene**
Näh' was Dir gefällt, So, 11. Oktober,
10-16 Uhr, 1x, 45€ (+ Materialkosten),
Marlies Ay, **N54002**, HTEF-Gebäude

- **Sonntagsnähen für Erwachsene – Näh' was Dir gefällt**, So, 8. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45€ (+ Materialkosten), Marlies Ay, **N54003**, HTEF-Gebäude
- **Sonntagsnähen für Erwachsene – Näh' was Dir gefällt**, So, 24. Januar, 10-16 Uhr, 1 x, 45€ (+ Materialkosten), Marlies Ay, **N54004**, HTEF-Gebäude
- **SBF See/Sportbootführerschein See – Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich**, Do, 1. Oktober, 19-22 Uhr, 8 x, 200€, Hans-Jürgen Buchard, **N58508**, HTEF-Gebäude
- **NEU Vom Mädchen zur Frau Entdecke den weiblichen Zyklus in dir Ab 11 Jahren**, Di, 9. Februar, 18.30-20 Uhr, 1 x, 12€ (1 Erwachsener + 1 Kind), Yvonne Blank, **N74036**, HTEF-Gebäude
- **Babyschwimmen 2 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 14. September, 9.30-10 Uhr, 7 x, 84€ (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74103**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 2 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 9. November, 9.30-10 Uhr, 7 x, 84€ (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74105**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 3 12. bis 24. Lebensmonat**, Mo, 14. September, 14.45-15.30 Uhr, 7 x, 95€ (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74107**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 3 12. bis 24. Lebensmonat**, Mo, 9. November, 14.45-15.30 Uhr, 7 x, 95€ (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74108**, Seniorenwohnanlage
- **Jugend-Acrylmalkurs – Sei kreativ! Von 11-13 Jahren**, Sa, 30. Januar, 10-15 Uhr, 1 x, 47€, Eva Haberkern, **N75210**, HTEF-Gebäude
- **Zeichenkurs für Kinder – Sei kreativ! Von 6-8 Jahren**, Sa, 21. November, 9.30-12 Uhr, 1 x, 24€, Eva Haberkern, **N75211**, HTEF-Gebäude
- **Nähmaschinen-Führerschein Kids ab 10 Jahre lernen die Nähmaschine kennen**, Sa, 26. September, 10-16 Uhr, 1 x, 45€ (+ ca. 6€ Materialkosten), Marlies Ay, **N75470**, HTEF-Gebäude

- **NEU „Alles Kopfsache“ Nähe Kopfbedeckung oder Haarschmuck – Nähen für Kids ab 10 Jahren**, So, 25. Oktober, 10-16 Uhr, 1 x, 45€ (+ ca. 8€ Materialkosten), Marlies Ay, **N75471**, HTEF-Gebäude

- **Nähe einen Patchwork-Stern zu Weihnachten – Nähen für Kids ab 10 Jahren**, Sa, 14. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45€ (+ ca. 6€ Materialkosten), Marlies Ay, **N75472**, HTEF-Gebäude

Stadt Greding

Manuela Wippenbeck
Marktplatz 13
91171 Greding
Tel. 08463/904-45
manuela.wippenbeck@vhs-roth.de



- **Online erben: Digitales Erbe Was passiert mit meinen Online Konten und App-Registrierungen?** Di, 12. Januar, 18-19.30 Uhr, 1 x, 13€, Bettina Belz, **N11014**, Grund-/Mittelschule
- **Erben und Vererben – Brauche ich ein Testament?** Mi, 20. Januar, 18-19.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Markus Müller, **N11410**, Sparkassensaal
- **NEU Gartenworkshop: Zurück zur Natur – Warum Ihr Garten mehr kann als Design**, Sa, 24. Oktober, 14-16 Uhr, 1 x, 19€, Vera Wache, **N14202**, Grund-/Mittelschule
- **Abschied von der Windel – Wie gelingt ein erfolgreicher Windelabschied?** Mi, 25. November, 18.30-20.30 Uhr, 1 x, 23€, Franziska Eder, **N16200**, Grund-/Mittelschule
- **Schluss mit Stress und Unverständnis – hin zu echtem Miteinander in Familie, Partnerschaft & Beruf**, Do, 29. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1 x, 25€, Brigitte Breitenhuber-Poneß, **N16201**, Grund-/Mittelschule
- **Wenn Wut und Aggression alles überrollen – Raus aus dem Stress – rein in echtes Verständnis**, Do, 12. November, 18.30-21 Uhr, 1 x, 25€, Brigitte Breitenhuber-Poneß, **N16202**, Grund-/Mittelschule
- **Was würde die Liebe sagen? Ärger, Wut und Rückzug in der Partnerschaft verstehen**, Di, 17. November, 18.30-21 Uhr, 1 x, 25€, Brigitte Breitenhuber-Poneß, **N16203**, Grund-/Mittelschule

- **Rauhnächte – Begleitung durch die Rauhnächte**, Sa, 19. Dezember, 18.30-20 Uhr, 4 x, 35€, Inge Krause, **N17401**, Grund-/Mittelschule
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 23. Januar, 8-16 Uhr, 1 x, 115€, Tom Gramer, **N22102**, Grund-/Mittelschule / OBI
- **KI einfach erklärt – Ihr einfacher Einstieg in die Welt von ChatGPT – Für Senior*innen**, Sa, 24. Oktober, 10-12 Uhr, 1 x, 16€, Bettina Belz, **N23001**, Grund-/Mittelschule
- **Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger – Für Senior*innen**, Sa, 7. November, 13-15 Uhr, 2 x, 33€, Bettina Belz, **N24003**, Grund-/Mittelschule
- **Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene – Für Senior*innen**, Sa, 7. November, 10-12 Uhr, 2 x, 33€, Bettina Belz, **N24004**, Grund-/Mittelschule
- **NEU Navigation mit dem Smartphone – Google Maps & Co – Für Senioren*innen mit Android- oder Apple-Geräten**, Sa, 21. November, 10-12 Uhr, 1 x, 23€, Bettina Belz, **N25734**, Grund-/Mittelschule
- **NEU WhatsApp für Senior*innen Überblick über die vielfältigen Funktionen von WhatsApp**, Sa, 21. November, 13-14.30 Uhr, 1 x, 17€, Bettina Belz, **N25735**, Grund-/Mittelschule
- **Deutsch – Für Anfänger*innen**, Di, 29. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 114€, Eva Pickl, **N31552**, Grund-/Mittelschule
- **Englisch A2**, Mi, 30. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 114€, Eva Pickl, **N32203**, Grund-/Mittelschule, 205
- **Italienisch A1 – Grundkenntnisse**, Mo, 28. September, 17.30-18.30 Uhr, 13 x, 83€, Kerstin Deitmer, **N35110**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch A2**, Mo, 28. September, 20-21 Uhr, 13 x, 83€, Kerstin Deitmer, **N35201**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch B1**, Mo, 28. September, 18.45-20 Uhr, 13 x, 103€, Kerstin Deitmer, **N35301**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch A2/B1 – Buchclub (Online)**, So, 4. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x, 114€, Noelia Bilke, **N37310**, Online

online

- **NEU Autogenes Training – Grundkurs**, Mo, 5. Oktober, 19.15-20.30 Uhr, 8 x, 56€, Christine Fuchs, **N40120**, Grund-/Mittelschule
- **Auszeit für Dich – Yoga meets Ayurveda**, Sa, 12. Dezember, 9.30-14.30 Uhr, 1 x, 55€, Franziska Streb, **N40320**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Jeden I**, Mo, 5. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 56€, Melanie Lehmeier, **N40324**, Sparkassensaal
- **Yoga für Jeden II**, Mo, 5. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 10 x, 56€, Melanie Lehmeier, **N40325**, Sparkassensaal
- **Yoga – Achtsamkeit und Konzentration**, Di, 12. Januar, 17.25-18.25 Uhr, 5 x, 28€, Franziska Streb, **N40326**, Grund-/Mittelschule
- **Klangreise ins neue Jahr – Zeit für Dich – Entspannung mit Klangschalen, Gongs & Co.**, Mo, 18. Januar, 18-19 Uhr, 1 x, 20€, Lisa Vierthaler, **N40328**, Lisa Vierthaler I Vibes & Balance, An der Schwarzach 4
- **NEU Yin Yoga – entspannen, dehnen, loslassen**, Mo, 5. Oktober, 17.30-19 Uhr, 8 x, 67€, Christine Fuchs, **N40330**, Grund-/Mittelschule
- **Kickbox-Aerobic**, Di, 22. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 50€, Judith Regensburg, **N41048**, Grund-/Mittelschule
- **Intervalltraining**, Di, 22. September, 17.25-18.25 Uhr, 6 x, 30€, Franziska Streb, **N41052**, Grund-/Mittelschule
- **Pilates mit Beckenbodentraining – 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 22. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x, 74€, Petra Streb, **N41236**, Grund-/Mittelschule
- **Pilates für den Rücken**, Di, 22. September, 18.30-19.30 Uhr, 15 x, 74€, Petra Streb, **N41238**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 23. September, 9-10 Uhr, 12 x, 60€, Tanja Lay-Weitzel, **N41350**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 23. September, 10.10-11.10 Uhr, 12 x, 60€, Tanja Lay-Weitzel, **N41351**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 12 x, 60€, Tanja Lay-Weitzel, **N41352**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 23. September, 18.40-19.40 Uhr, 12 x, 60€, Tanja Lay-Weitzel, **N41353**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 13. Januar, 9-10 Uhr, 5 x, 25€, Tanja Lay-Weitzel, **N41354**, Sparkassensaal

- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 13. Januar, 10.10-11.10 Uhr, 5 x, 25€, Tanja Lay-Weitzel, **N41355**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 13. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 5 x, 25€, Tanja Lay-Weitzel, **N41356**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 13. Januar, 18.40-19.40 Uhr, 5 x, 25€, Tanja Lay-Weitzel, **N41357**, Grund-/Mittelschule
- **Gymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik – nicht nur für Senior*innen**, Mi, 23. September, 16-17 Uhr, 12 x, 60€, Tanja Lay-Weitzel, **N41358**, Grund-/Mittelschule

Ausführliche Infos
zu allen Kursen unter
vhs-roth.de

- **Gymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik – nicht nur für Senior*innen**, Mi, 13. Januar, 16-17 Uhr, 5 x, 25€, Tanja Lay-Weitzel, **N41359**, Grund-/Mittelschule
- **Gesund und Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 24. September, 9-10 Uhr, 10 x, 50€, Judith Regensburg, **N41361**, Gredonia-Trainingsheim
- **Gesund und Fit 60+ – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 24. September, 10-11 Uhr, 10 x, 50€, Judith Regensburg, **N41362**, Gredonia-Trainingsheim
- **Wassergymnastik**, Mo, 11. Januar, 10.15-11 Uhr, 10 x, 37€, Petra Streb, **N41820**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 11. Januar, 11-11.45 Uhr, 10 x, 37€, Petra Streb, **N41821**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 11. Januar, 11.45-12.30 Uhr, 10 x, 37€, Petra Streb, **N41822**, Hallenbad
- **Aqua Power – Intensive Wassergymnastik**, Mo, 11. Januar, 12.30-13.15 Uhr, 10 x, 37€, Petra Streb, **N41823**, Hallenbad
- **Leichte Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 12. Januar, 16.45-17.30 Uhr, 14 x, 52€, Mario Brzosc, **N41832**, Hallenbad

- **Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 12. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 14 x, 70€, Mario Brzosc, **N41833**, Hallenbad
- **Aqua Power am Abend**, Di, 12. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 14 x, 70€, Mario Brzosc, **N41834**, Hallenbad
- **Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten – Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche**, Mo, 28. September, 18.30-21.30 Uhr, 1 x, 23€, Claudia Wittmann, **N42020**, Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5
- **NEU Nährstoffe im Alltag – Verstehen, einordnen und sinnvoll nutzen**, Mi, 13. Januar, 18.30-20 Uhr, 3 x, 29€, Claudia Müller, **N42021**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Kochkurs: Ayurvedisch Kochen**, Do, 19. November, 18-21.30 Uhr, 1 x, 34€, Jacqueline Gürtler, **N42140**, Grund-/Mittelschule
- **Kochkurs: Entdecke die Welt des Kochens – Neue Aromen für deine Sinne!** Fr, 15. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 1 x, 34€, Claudia Wittmann, **N42142**, Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5
- **NEU Kochkurs: Currys mit heimischen Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse Für Erwachsene – Kooperationsangebot mit der Öko-Modellregion, Landratsamt Roth & vhs**, Fr, 9. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 1 x, 15€ (Vorteilspreis, da gefördert), Claudia Wittmann, **N42143**, Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5
- **NEU Kochkurs: Aromenküche mit heimischen Zutaten – Für Erwachsene – Kooperationsangebot mit der Öko-Modellregion, Landratsamt Roth & vhs**, Mi, 11. November, 18.30-21.30 Uhr, 1 x, 15€ (Vorteilspreis, da gefördert), Claudia Wittmann, **N42144**, Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5
- **NEU Wege zu mehr Resilienz Vortrag: Resilienz – das Surfbrett für unser Leben**, Sa, 21. November, 16-18 Uhr, 1 x, 15€, Magdalena Albrecht, **N44104**, Grund-/Mittelschule
- **Erste Hilfe bei Säuglings- und Kinderunfällen – Kompaktkurs**, Mi, 20. Januar, 18-21.30 Uhr, 1 x, 45€, Elke Spruck, **N45004**, Grund-/Mittelschule, Aufsicht
- **Meditativer Tanz – in Balance kommen**, Mi, 30. September, 16.45-18.15 Uhr, 3 x, 29€, Christine Fuchs, **N51241**, Grund-/Mittelschule
- **Meditativer Tanz – in Balance kommen**, Mi, 9. Dezember, 16.45-18.15 Uhr, 3 x, 29€, Christine Fuchs, **N51242**, Grund-/Mittelschule

- **Whiskypräsentation und Verkostung Whiskyseminar „New Bottlings“ – Neues aus der Welt des Whiskys** Sa, 10. Oktober, 19-22 Uhr, 1 x, 60 €, Armin Schüssler, **N58301**, Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15
- **Whiskypräsentation und Verkostung Whiskyseminar „Peat and Smoke“**, Sa, 23. Januar, 19-22 Uhr, 1 x, 60 €, Armin Schüssler, **N58302**, Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15
- **Yoga für Kinder von 4 bis 7 Jahren**, Do, 24. September, 16.20-17.20 Uhr, 10 x, 57 €, Sandra Schneider, **N74031**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Kinder von 8 bis 10 Jahren**, Do, 24. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x, 57 €, Sandra Schneider, **N74032**, Grund-/Mittelschule
- **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren**, Sa, 23. Januar, 9-12 Uhr, 1 x, 30 €, Jörg Bobens, **N74034**, Grund-/Mittelschule
- **Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker – Für Kinder von 8 bis 12 Jahren – Kooperationsangebot mit der Öko-Modell-region & Landratsamt Roth & vhs**, Fr, 16. Oktober, 15-17 Uhr, 1 x, 10 € (Vorteilspreis, da gefördert), Claudia Wittmann, **N74413**, Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5
- **Just Dance – Kindertanz für Kinder von 6 bis 10 Jahren**, Fr, 30. Oktober, 17.30-19 Uhr, 8 x, 54 €, Madita Nemitz, **N75100**, Grund-/Mittelschule
- **Werken mit Schwemmholz für Kinder ab 8 Jahren**, Di, 6. Oktober, 15.30-17 Uhr, 3 x, 34 € (+ ca. 3 € Materialkosten), Inge Krause, **N75601**, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

Stadt Heideck

Gaby Huber
Marktplatz 24
91180 Heideck
Tel. 09177/4940-11
gaby.huber@heideck.de



- **Kanarische Inseln: Teneriffa und La Palma – Filmvortrag**, Mi, 25. November, 19.30-21 Uhr, 1 x, 7 €, Wenzel Kräußl, **N18306**, Rathaus
- **Heidecker Erzählcafé – Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 17. September, 14.30-16 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Georg Hafner, **N18750**, Rathaus

- **Heidecker Erzählcafé – Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 15. Oktober, 14.30-16 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Georg Hafner, **N18751**, Rathaus
- **Heidecker Erzählcafé – Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 19. November, 14.30-16 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Georg Hafner, **N18752**, Rathaus
- **Heidecker Erzählcafé – Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 17. Dezember, 14.30-16 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Georg Hafner, **N18753**, Rathaus

● **Italienisch A2 – Online**,
Di, 6. Oktober, 19.30-21 Uhr, 12 x, 114 €, Kerstin Deitmer, **N35203**, Online

- **Hatha Yoga für den Rücken Weiterführender Kurs**, Mo, 21. September, 17-18.30 Uhr, 15 x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40351**, Städt. Kindergarten
- **Hatha Yoga – Weiterführender Kurs**, Mo, 21. September, 18.45-20.15 Uhr, 15 x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40352**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden I**, Do, 8. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wolf, **N40353**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden II**, Do, 8. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wolf, **N40354**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden III**, Do, 8. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wolf, **N40355**, Städt. Kindergarten
- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Di, 22. September, 18-19 Uhr, 10 x, 50 €, Susanne Opitz, **N41545**, Grund-/Mittelschule

● **NEU Nährstoffe im Alltag Verstehen, einordnen und sinnvoll nutzen**, Do, 22. Oktober, 18.30-20 Uhr, 3 x, 29 €, Claudia Müller, **N42030**, Rathaus

● **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 25. September, 9.20-10.20 Uhr, 8 x, 60 €, Gisela Timm, **N50441**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 27. November, 9.20-10.20 Uhr, 8 x, 60 €, Gisela Timm, **N50442**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 25. September, 10.30-11.30 Uhr, 8 x, 60 €, Gisela Timm, **N50443**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 27. November, 10.30-11.30 Uhr, 8 x, 60 €, Gisela Timm, **N50444**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **NEU Gitarrenkurs – Schnupperstunde**, Mo, 21. September, 19.50-20.35 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Gisela Timm, **N50445**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **Gitarrenkurs Stufe 2a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Mo, 21. September, 19-19.45 Uhr, 8 x, 52 €, Gisela Timm, **N50446**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **Gitarrenkurs Stufe 2b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Mo, 23. November, 19-19.45 Uhr, 8 x, 52 €, Gisela Timm, **N50447**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **Gitarrenkurs Stufe 1a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Mo, 28. September, 19.50-20.35 Uhr, 7 x, 46 €, Gisela Timm, **N50448**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **Gitarrenkurs Stufe 1b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Mo, 23. November, 19.50-20.35 Uhr, 8 x, 52 €, Gisela Timm, **N50449**, Bürgerhaus St. Benedikt

● **NEU Schritt für Schritt zum Fotobuch – Für Einsteiger**, Mi, 2. Dezember, 17-20 Uhr, 1 x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **N55605**, Rathaus

● **Kinderchor für Kinder von 7 bis 10 Jahren**, Fr, 2. Oktober, 15.30-16.30 Uhr, 10 x, 42 € (+ 2 € Materialkosten, bitte bei Kursbeginn bei der Dozentin bezahlen), Katja Schmidt, **N75080**, Bürgerhaus St. Benedikt

Stadt Hilpoltstein

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



● **Worte werden Waffen Sprache, Gewalt und Vorurteil Lesung und Gespräch über Feindbilder, Hass und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit**, Do, 22. Oktober, 19-21 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Leonhard F. Seidl, **N10502GS**, Christuskirche, Altstadttring 48

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **NEU Neue Regeln für Gebäude: Förderpolitik und Gebäude-Modernisierungsgesetz (GModG): Was sich für Hausbesitzer wirklich ändert und was nicht**, Do, 1. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1 x, 12 €, Sven Brand, **N15005**, Haus des Gastes
- **NEU Energetische Sanierung Schritt für Schritt planen – Praxis-Workshop für Hausbesitzer**, Do, 22. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, 1 x, 15 €, Sven Brand, **N15006**, Haus des Gastes
- **Elternsein zwischen Traum und Wahnsinn – Selbstfürsorge für Dich als Elternteil**, Fr, 30. Oktober, 16-17.30 Uhr, 5 x, 48 €, Birgit Perless, **N16210**, Haus des Gastes
- **Alle Vögel sind schon da – Natur erleben mit Menschen mit Demenz Für pflegende Angehörige, Betreuungskräfte, Besuchsdienste und alle Interessierten**, Do, 24. September, 9.30-11 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Kathrin Lichtenauer, **N16220**, Haus des Gastes
- **Ordnungs-Retreat mit Hygge-Faktor**, Do, 8. Oktober, 18-20 Uhr, 3 x, 52 €, Kathrin Hielscher, **N17110**, Residenz

- **NEU Mehr Klarheit im Advent Entspannt mit Ordnung & Hygge**, Do, 12. November, 18-20 Uhr, 1 x, 18 €, Kathrin Hielscher, **N17111**, Residenz
- **NEU Struktur statt Vorsatz: Systeme & Routinen, die wirklich bleiben**, Sa, 23. Januar, 9-12 Uhr, 1 x, 26 €, Kathrin Hielscher, **N17112**, Residenz
- **NEU Frühjahrsfit im Kleiderschrank**, Sa, 20. Februar, 9-12 Uhr, 1 x, 26 €, Kathrin Hielscher, **N17113**, Residenz
- **NEU Kräuter(ver)führung mit Verarbeitung**, Sa, 26. September, 11-16 Uhr, 1 x, 32 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Christina Buchmüller, **N18460**, Haus des Gastes

- **Fotofreunde HIP**, Di, 22. September, 19.30-22 Uhr, 10 x, 25 €, Heinz Ripka, **N18650**, Residenz
- **Gut ist gut genug! Immer – manchmal – selten – nie – „Der Vergleich ist des Glückes Tod“ (Kierkegaard)**, Mo, 9. November, 17-20 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Frohns, **N20305**, Residenz
- **NEU Erfolg beginnt beim Denken und Sprechen – Viele Wörter verderben „den Brei“ oder kurze vollständige Sätze machen das Leben leichter**, Mo, 30. November, 17-20 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Frohns, **N20306**, Residenz
- **3D-Druck für Einsteiger*innen Gestalten, Drucken, Staunen!**, Mi, 18. November, 18.30-21.30 Uhr, 1 x, 24 €, Heinz Tschabrun, **N23501**, Haus des Gastes
- **English Conversation – Walk and Talk – Wir erkunden Hilpoltstein**, Mi, 23. September, 9.30-11 Uhr, 10 x, 95 €, Halina Barrios, **N32701**, Residenz
- **Living English A2 Basic Fun – Enjoy Learning by talking**, Do, 17. September, 17.30-19 Uhr, 15 x, 143 €, Nigel Greenhalgh, **N32702**, Realschule



VERANSTALTUNGSHÖHEPUNKTE

- Sa, 29. Aug. **SUMMER END 90'S Party 80'S**
- So, 6. Sept. **MICHAELIMARKT**
- Sa, 12. Sept. **HIPLive MUSIKFESTIVAL**
- Sa, 26. und So, 27. Sept. **DRACHENFEST**
- Sa, 17. Okt. **Oldie-Party**
- Sa, 28. und So, 29. Nov. **WEIHNACHTSMARKT**
- So, 7. März 2027 **OSTERMARKT**

FÜHRUNGEN UND WANDERUNGEN

- So, 20. Sept. | **Stadtführung für Kinder**
- So, 27. Sept. / So, 25. Okt. | **Tour durch die Altstadt**
- So, 11. Okt. | **Burgführung**
- Fr, 23. Okt. | **Hilpoltsteiner Spukgeschichten**
- So, 08. Nov. | **Residenzführung**
- Sa, 21. Nov. | **Nachtwächterführung**
- So, 06. Dez. | **Stadt- und Residenzführung im Advent**
- Sa, 12. Dez. | **Fackelwanderung**
- Di, 06. Jan. 2027 | **Kirchenführung Mindorf**

www.hilpoltstein.de/veranstaltungen

Stadt Hilpoltstein · Kultur & Tourismus

Kirchenstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 09174 978-505 · kultur@hilpoltstein.de · f i o



● **Living English for Young and Old B1 – Enjoy Learning by talking**, Do, 17. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 143 €, Nigel Greenhalgh, **N32703**, Realschule

● **NEU** **Französische Konversation B1**, Mi, 23. September, 18-19.30 Uhr, 6x, 57 €, Anne-Sophie Wendt, **N33701**, Realschule

● **NEU** **Französisch mit Genuss – Manne backen im Elsass-Stil und plaudern**, Fr, 27. November, 16-18 Uhr, 1x, 32 €, Anne-Sophie Wendt, **N33901**, Haus des Gastes

● **NEU** **Deutsche Gebärdensprache (DGS I) – Anfängerkurs**, Mo, 9. November, 17-18.30 Uhr, 10x, 95 €, Anja Schimmelschmidt-Zeidler, **N34000**, Residenz

● **NEU** **Italienisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Do, 24. September, 19.30-20.45 Uhr, 10x, 80 €, Kerstin Deitmer, **N35001**, Realschule

● **Italiano con piacere nuovo A2**, Fr, 9. Oktober, 10-11.15 Uhr, 6x, 48 €, Kerstin Deitmer, **N35204**, Residenz

● **Italianisch B1/B2 – Ripetizione e approfondimento del livello B1**, Mi, 7. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 12x, 114 €, Kerstin Deitmer, **N35302**, Realschule

● **Spanisch A1/A2 – Español para principiantes**, Mi, 23. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 143 €, Halina Barrios, **N37104**, Realschule

● **Spanisch A1/A2 – ¡Un paso más!** Mo, 21. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 143 €, Halina Barrios, **N37105**, Realschule

● **Spanisch B2 – Los miércoles por la tarde**, Mi, 23. September, 19-20.30 Uhr, 13x, 124 €, Ursula Reitberger, **N37402**, Realschule

● **NEU** **Entspannt ins Wochenende: PMR und Stressbewältigung**, Sa, 19. September, 9-10.30 Uhr, 6x, 57 €, Birgit Perless, **N40030**, Haus des Gastes

● **Faszien Workshop – Faszienübungen für ein geschmeidig-flexibles und belastbares Bindegewebe**, Sa, 14. November, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N40031**, Haus des Gastes

● **Yoga nach Iyengar-Methode Kräftigung, Flexibilität und innere Balance**, Do, 17. September, 19.15-20.30 Uhr, 10x, 70 €, Dorothea Pille, **N40382**, Tanzstudio Pietzner, Daimlerstr. 20

● **Hatha Yoga – Bewusst in den Sonntag starten**, So, 30.08.26, 9.30-11 Uhr, 5x, 42 €, Jasmin Wunder, **N40383**, Haus des Gastes

● **Hatha Yoga – Bewusst in den Sonntag starten**, So, 1. November, 9.30-11 Uhr, 10x, 83 €, Jasmin Wunder, **N40384**, Haus des Gastes

● **Yoga – Für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Do, 1. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **N40389**, Haus des Gastes

● **Yoga – Für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Do, 1. Oktober, 18.45-19.45 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **N40390**, Haus des Gastes

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

● **Yoga für Übergewichtige – BeYo® – Beckenboden Yoga weiterführender Kurs**, Di, 22. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40391**, Haus des Gastes

● **Yoga mit Faszientraining Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Di, 22. September, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40392**, Haus des Gastes

● **NEU** **Yoga für eine Stabile Mitte & Wohlbefinden – Für Anfänger*innen und Geübte**, Mi, 14. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 5x, 28 €, Anita Gruber, **N40395**, Haus des Gastes

● **NEU** **Yoga für eine Stabile Mitte & Wohlbefinden – Für Anfänger*innen und Geübte**, Mi, 2. Dezember, 17.30-18.30 Uhr, 5x, 28 €, Anita Gruber, **N40396**, Haus des Gastes

● **Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich Entspannung mit Klangschalen**, Do, 26. November, 18.30-20.15 Uhr, 1x, 28 €, Lisa Vierthaler, **N40400**, Tanzstudio Pietzner, Daimlerstr. 20

● **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 21. September, 17-18 Uhr, 13x, 65 €, Heike Teufel, **N41374**, Auhof 1, Comeniusschule

● **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 21. September, 18-19 Uhr, 13x, 65 €, Heike Teufel, **N41375**, Auhof 1, Comeniusschule

● **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mi, 23. September, 18-19 Uhr, 13x, 65 €, Heike Teufel, **N41376**, Auhof 1, Comeniusschule

● **Wassergymnastik kombiniert mit leichter Aquafitness – Für Senior*innen**, Mi, 23. September, 17-17.45 Uhr, 15x, 63 €, Isabell Kraus, **N41843**, Auhof, Schwimmbad

● **Aquafitness kombiniert mit Wassergymnastik**, Mi, 23. September, 17.45-18.30 Uhr, 15x, 63 €, Isabell Kraus, **N41844**, Auhof, Schwimmbad

● **Wassergymnastik**, Mo, 21. September, 17-18 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **N41845**, Auhof, Schwimmbad

● **Wassergymnastik**, Mo, 21. September, 18.15-19.15 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **N41846**, Auhof, Schwimmbad

● **Aquafitness**, Do, 24. September, 19-20 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **N41847**, Grundschule, Lehrschwimmbecken

● **Aquafitness**, Do, 24. September, 20-21 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **N41848**, Grundschule, Lehrschwimmbecken

● **NEU** **Kreative und gesunde Resteküche – Schmackhafte und gelingsichere Rezept- und Kochideen**, Mi, 9. Dezember, 18.30-21 Uhr, 1x, 21 €, BUND Naturschutz Kreisgruppe Roth, **N42161**, Private Berufsschule, Lehrküche

● **NEU** **Kreative und gesunde Resteküche – Schmackhafte und gelingsichere Rezept- und Kochideen**, Mi, 17. Februar, 18.30-21 Uhr, 1x, 21 €, BUND Naturschutz Kreisgruppe Roth, **N42162**, Private Berufsschule, Lehrküche

● **Selbstfürsorge in den Wechseljahren**, Fr, 25. September, 18-19.30 Uhr, 4x, 45 €, Birgit Perless, **N44006**, Haus des Gastes

● **Stillgruppe – Stillen – ein besonderer Augenblick**, Di, 10. November, 9.30-11 Uhr, 5x, 56 €, Claudia Gläser, **N44050**, Haus des Gastes

● **Stillvorbereitung – Für werdende Eltern**, Fr, 27. November, 17.30-20 Uhr, 1x, 19 € (pro Person), Claudia Gläser, **N44051**, Allersberg, Claudia Gläser, Gilardistr. 4

● **Erste Hilfe bei Säuglings- und Kinderunfällen – Kompaktkurs**, Di, 17. November, 18-21.30 Uhr, 1x, 45 €, Elke Spruck, **N45005**, Residenz, Raum Johann Christian

● **Einführung in die Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke**, Di, 17. November, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **N45308**, Residenz

● **NEU** **Kinesiologisches Taping Einführungs-Workshop**, Mi, 21. Oktober, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ ca. 13 € Materialkosten), Anna Velisek, **N45309**, Residenz

● **Literatur am Nachmittag – Lesungen, Buchvorstellungen, Diskussionsrunden in der Residenz**, Mo, 9. November, 15-16 Uhr, 3x, gebührenfrei, Johannes Ammon, **N50103**, Residenz

● **NEU** **Einfach singen – gemeinsam eine gute Zeit haben**, Fr, 18. September, 9.30-11 Uhr, 2x, 42 €, Katja Lobenwein, **N50300**, Haus des Gastes

● **Portrait- und Aktzeichnen – Der Mensch steht im Mittelpunkt**, Mi, 23. September, 17-19 Uhr, 11x, 109 €, Reinhard Dellert, **N52005**, Haus des Gastes

● **Herbstzauber mit Aquarell & Lettering – Gestalten Sie stimmungsvolle Karten und herbstliche Illustrationen**, Mi, 14. Oktober, 18-21 Uhr, 2x, 56 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **N52701**, Haus des Gastes

● **Winterzauber mit Aquarell & Lettering – Festliche Karten und zauberhafte Illustrationen gestalten**, Di, 10. November, 18-21 Uhr, 2x, 56 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **N52702**, Haus des Gastes

● **StreetArt im BANKSY-Style – Kreiere Dein eigenes urbanes Kunstwerk**, Mo, 16. November, 18-21 Uhr, 1x, 28 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **N52703**, Haus des Gastes

● **Weihnachtsfreude mit Aquarell & Lettering – Festliche Karten, Geschenkanhänger und persönliche Geschenkideen gestalten**, Mi, 25. November, 18-21 Uhr, 2x, 56 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **N52704**, Haus des Gastes

● **Neujahrsfrische Deko mit Aquarell & Lettering – Festliche Karten, Geschenkanhänger und persönliche Geschenkideen gestalten**, Di, 19. Januar, 18-21 Uhr, 2x, 56 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **N52705**, Haus des Gastes

● **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 23. Oktober, 18-20 Uhr, 2x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **N53603**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15

● **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 20. November, 18-20 Uhr, 2x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **N53604**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15

● **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 29. Januar, 18-20 Uhr, 2x, 95 € (+ ca. 30 bis 70 € Materialkosten), Nicola Deing-Kutzleb, **N53605**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15

● **Silberringe de Luxe – Luxuriöse Silberringe mit Edelstein**, Do, 3. Dezember, 17-20.30 Uhr, 1x, 33 € (+ ca. 30 bis 70 € Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **N53606**, Residenz, Besprechungsraum

● **NEU** **Häkeln für Anfänger*innen**, Mo, 19. Oktober, 19-21 Uhr, 1x, 15 € (+ Materialkosten), Christina Buchmüller, **N54400**, Haus des Gastes

● **Schafkopf für Einsteiger – Grundlagen zum Erlernen der gängigen Spielformen**, Fr, 6. November, 18-19.30 Uhr, 6x, 57 €, Klaus Rettlinger, **N58000**, Residenz

● **KinderKampfKunst von 6 bis 13 Jahren**, Do, 17. September, 17.30-19 Uhr, 10x, 61 €, Michael Heinrich, **N74033**, Auhof 1, Comeniusschule

● **Eltern-Kind Aufbauschwimmkurs – Ab 5,5 Jahren mit Elternteil**, Fr, 25. September, 14-14.45 Uhr, 6x, 34 €, Michaela Penkert, **N74219**, Grundschule, Lehrschwimmbecken

● **Grundtechniken des Kraulschwimmens – Kraulkurs für Kinder ab 9 Jahren**, Fr, 25. September, 14.45-15.30 Uhr, 8x, 45 €, Michaela Penkert, **N74230**, Grundschule, Lehrschwimmbecken

● **NEU** **Keramikbecher – Herbstzauberei auf deiner Tasse – Für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil (Kinder ab 8 Jahren ohne Begleitung)**, Sa, 24. Oktober, 14-16 Uhr, 1x, 25 € (1 Erwachsener + 1 Kind / + 38 € Materialkosten) oder (1 Kind ab 8 Jahren / + 19 € Materialkosten), Julia Isenberg, **N75610**, Residenz

● **Keramikteller – Alltagsgeschirr selbst gemacht – Für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil**, Sa, 24. Oktober, 10-12 Uhr, 1x, 25 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ 38 € Materialkosten), Julia Isenberg, **N75611**, Residenz

● **Kleine Weihnachtsfreuden aus Keramik als Geschenkanhänger oder Baumschmuck – Für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil**, Sa, 21. November, 10-12 Uhr, 1x, 15 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ 30 € Materialkosten), Julia Isenberg, **N75612**, Residenz

Gemeinde Kammerstein

Karin Löhner
Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel. 09122/9255-18
karin.loehner@vhs-roth.de



● **NEU** **Erben und Vererben – Brauche ich ein Testament?** Do, 10. Dezember, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Anja Jäger, **N11416**, Bürgerhaus

● **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 13. November, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **N22151**, Götz GmbH, Haag

● **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 22. Januar, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **N22152**, Götz GmbH, Haag

● **Qigong – Entspannt in den Abend**, Mi, 23. September, 18.15-19.15 Uhr, 5x, 32 €, Thomas Übelacker, **N40768**, Bauhof, Bürgersaal

● **Qigong – Entspannt in den Abend**, Mi, 28. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 4x, 26 €, Thomas Übelacker, **N40769**, Bauhof, Bürgersaal

● **Unsere Kinder stärken – natürlich mit Dorn, Schübler & Co.**, Mi, 23. September, 19-21.15 Uhr, 1x, 17 €, Doris Böhm, **N45310**, Bürgerhaus

● **NEU** **Dorn und DorSana® Selbsthilfeübungen – Bei Beschwerden mit den Füßen, Knien, Hüftgelenken**, Di, 13. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Doris Böhm, **N45311**, Bauhof, Bürgersaal

● **Kreatives Junk Journal – Reisetagebuch Ein persönliches Reisetagebuch gestalten**, Do, 8. Oktober, 18-21 Uhr, 4x, 112 € (+ ca. 20 € Materialkosten), Daniela Stern, **N52710**, Bürgerhaus, Ehrenamtskneipe

● **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 22. September, 9.30-11.30 Uhr, 5x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **N53104**, Töpferwerkstatt Hechtel, Poppenreuth 1

● **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 22. September, 19-21 Uhr, 5x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **N53105**, Töpferwerkstatt Hechtel, Poppenreuth 1

Gemeinde Rednitzhembach

Christian Wagner
Tel. 09122/69 21-31
Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
christian.wagner@
vhs-roth.de



- **NEU Kunst & Kulinarik als Wegbegleiter in Rednitzhembach – Mit kulinarischem Verwöhnerlebnis**, Sa 3. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 1 x, 9 € (+ 4 € für Kaffee + Kuchen, Gabi Weißmantel, **N18501**, Parkplatz Fantasygolf, Walpersdorfer Str.
- **Schulter-Nacken-Workshop – Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Fr, 20. November, 17.30-20 Uhr, 1 x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N40084**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 21. September, 17-18.15 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **N41101**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 21. September, 18.15-19.30 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **N41102**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 21. September, 19.45-21 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **N41103**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 16. November, 17-18.15 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **N41104**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 16. November, 18.15-19.30 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **N41105**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 16. November, 19.45-21 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **N41106**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **Seniorengymnastik**, Do, 24. September, 14.30-16 Uhr, 7 x, 52 €, Stephanie Schwarm, **N41206**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Seniorengymnastik**, Do, 19. November, 14.30-16 Uhr, 7 x, 52 €, Stephanie Schwarm, **N41207**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle

- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 21. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 113 €, Sport&FunKids e.V., **N41860**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 30. November, 19-19.45 Uhr, 8 x, 110 €, Sport&FunKids e.V., **N41861**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 21. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 103 €, Sport&FunKids e.V., **N41862**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 30. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x, 110 €, Sport&FunKids e.V., **N41863**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 22. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 113 €, Sport&FunKids e.V., **N41864**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 1. Dezember, 19-19.45 Uhr, 8 x, 100 €, Sport&FunKids e.V., **N41865**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 22. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 113 €, Sport&FunKids e.V., **N41866**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 1. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8 x, 100 €, Sport&FunKids e.V., **N41867**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 24. September, 19.15-20 Uhr, 9 x, 113 €, Sport&FunKids e.V., **N41870**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 3. Dezember, 19.15-20 Uhr, 8 x, 100 €, Sport&FunKids e.V., **N41871**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **TAPAS, Pinchos – mehr als eine spanische Vorspeise**, Mi, 7. Oktober, 18-22 Uhr, 1 x, 40 €, Sabine Ederer, **N42180**, G+M-Schule (Zugang Innenhof)
- **Knödelkurs**, Mi, 9. Dezember, 18-22 Uhr, 1 x, 40 €, Sabine Ederer, **N42181**, G+M-Schule (Zugang Innenhof)
- **Genießerparadies Türkei – Zu Gast in einem Land der höchsten Genüsse!**, Mi, 16. Dezember, 18-22 Uhr, 1 x, 40 €, Sabine Ederer, **N42182**, G+M-Schule (Zugang Innenhof)

- **Pralinen – selbst herstellen, naschen und mitnehmen**, Mo, 21. Dezember, 18-22 Uhr, 1 x, 40 €, Sabine Ederer, **N42183**, G+M-Schule (ZugangInnenhof)
- **Kochkurs: Streetfood aus aller Welt – Essen am Puls der Zeit**, Mi, 13. Januar, 18-22 Uhr, 1 x, 40 €, Sabine Ederer, **N42184**, G+M-Schule (ZugangInnenhof)
- **Töpfern ohne Drehscheibe – Aufbau- und Plattentechnik – Freies Töpfern**, Mo, 28. September, 19-21.15 Uhr, 8 x, 102 € (+ Material-/Brennkosten), Christine Vogl, **N53107**, G+M-Schule
- **Babyschwimmen 1 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 23. September, 9.30-10 Uhr, 9 x, 108 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74113**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 2 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 23. September, 10-10.30 Uhr, 9 x, 108 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74114**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 23. September, 10.30-11.15 Uhr, 9 x, 122 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74115**, Wohnanlage Rednitzgarten

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August / September

- **Babyschwimmen 1 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 2. Dezember, 9.30-10 Uhr, 8 x, 96 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74116**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 2 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 2. Dezember, 10-10.30 Uhr, 8 x, 96 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74117**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 2. Dezember, 10.30-11.15 Uhr, 8 x, 108 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Anfängerschwimmkurs ab 5 Jahre – ohne Eltern**, Mo, 21. September, 15.45-16.30 Uhr, 12 x, 180 €, Sport&FunKids e.V., **N74244**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **NEU Flipperclub – Schwimmkurs für fortgeschrittene Kinder**, Mo, 11. Januar, 15.45-16.30 Uhr, 5 x, 75 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **N74245**, Wohnanlage Rednitzgarten

Gemeinde Rohr

Simone Hacker
Tel. 09876/97 75-19
Tim Schuster
Tel. 09876/97 75-18
Alte Gasse 1
91189 Rohr
simone.hacker@vhs-roth.de
tim.schuster@vhs-roth.de



- **Motorrad-Workshop – Winterfit und weitere technische Grundkenntnisse**, Di, 6. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 30 €, Bernhard Baier, **N13400**, Bauhof
- **Obstbaumschnitt – Grundlagen**, Sa, 27. Februar, 11-14 Uhr, 1 x, 19 €, Marie Bello, **N14220**, Funktionsgebäude, Bachgasse 8
- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Dechendorfer Waldgebiet**, So, 4. Oktober, 9-12 Uhr, 1 x, 9 € / Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **N18478**, Dechendorf, Nussweg, nach Autobahnbrücke
- **Morgenyoga im Herbstgefühl – Wenn Blätter tanzen**, Do, 8. Oktober, 9-10 Uhr, 6 x, 34 €, Jasmin Braun, **N40503**, Gustenfelden, Gemeindehaus
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 23. September, 19-20 Uhr, 13 x, 65 €, Simone Wendland, **N41428**, Feuerwehrhaus
- **Zumba® Gold**, Di, 6. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 50 €, Melanie Kuch, **N41581**, Grundschule, Turnhalle
- **Kochkurs: Wildkräuterküche – Kochen mit wilden Kräutern**, Mi, 23. September, 18-21 Uhr, 1 x, 40 €, Petra Ortlepp, **N42200**, Gustenfelden, Gemeindehaus
- **Lust und Freude mit Acryl – Einführung in die Grundtechniken**, Sa, 7. November, 13-17 Uhr, 1 x, 38 €, Maria Schwab, **N52124**, Gustenfelden, Gemeindehaus

Stadt Roth

Ina Gepp
Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel. 09171/98 98-30
ina.gepp@vhs-roth.de



Integrationsbüro

Simone Williams und Gabriele Hartmann
Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel. 09174/47 49-40
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

- **Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober – Demokratie verstehen**, Mi, 14. Oktober, 19-21 Uhr, gebührenfrei, Andrea von Treuenfeld, Genniges Bücher Roth
- **Zwischen Fakten und Gefühl – welche Wahrheit zählt? Medien, Demokratie und die Frage, warum Wahrnehmung und Realität auseinanderdriften**, Mi, 28. Oktober, 19.30-21.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Michael Husarek, **N10503GS**, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **Alles blitzblank – Probiotisch reinigen im Haushalt**, Mo, 30. November, 18.30-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Ursula Moshandl, **N14110**, Seckendorffschloss
- **NEU Ordnung im Kleiderschrank – weniger ist mehr – Nachhaltigkeit und Klarheit im Kleiderschrank**, Fr, 13. November, 18-21 Uhr, 1 x, 39 €, Petra Schwarz, **N15003**, Seckendorffschloss
- **Ordnung schaffen – Workshop Tipps und innere Klarheit für ein aufgeräumtes Leben**, Fr, 23. Oktober, 16-21 Uhr, 1 x, 70 €, Petra Schwarz, **N17003**, Seckendorffschloss

- **Hühnerhaltung im Hausgarten**, Mo, 23. November, 19-21 Uhr, 1 x, 7 €, Sabine Fünfgelder, **N17710**, Seckendorffschloss
- **Die vhs im AbendROTH Chanson-Abend im Seckendorffschloss**, Fr, 25. September, 18-22 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Christina Polte, **N18006**, Seckendorffschloss
- **Wilde Wiesenpracht – Spätsommerliche Wildpflanzenführung**, So, 4. Oktober, 11-13 Uhr, 1 x, 13 € (+ 1 € Materialkosten), Ute Seelig, **N18470**, Feuerwehrhaus Belmbrach
- **Heilpflanzen in Märchen (Workshop) Wie das Wissen über Heilpflanzen schon in unseren alten Volksmärchen vermittelt wurde**, So, 25. Oktober, 15-18 Uhr, 1 x, 19 € (+ ca. 6 bis 8 € Materialkosten), Ute Seelig, **N18471**, Seckendorffschloss
- **NEU Oxymel – Heilkraft trifft Genuss – Mit Wild- und Heilkräuternzubereitungen genussvoll das Immunsystem stärken**, So, 8. November, 14-17 Uhr, 1 x, 19 € (+ ca. 6 bis 8 € Materialkosten), Ute Seelig, **N18472**, Seckendorffschloss
- **Fotoclub Roth der vhs Roth**, Fr, 18. September, 20-23.30 Uhr, 11 x, gebührenfrei, Ralph Engelhardt, **N18700**, Seckendorffschloss
- **NEU Menschen haben Macht – Wörter haben Kraft – Jedes Wort wirkt!**, Fr, 30. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Frohns, **N20311**, Seckendorffschloss
- **Verständnis verpflichtet zu gar nichts (Selbst)Mitgefühl beginnt beim Denken und Sprechen**, Mo, 23. November, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Frohns, **N20312**, Seckendorffschloss
- **Sicherheit und Wohlbefinden beginnt beim Denken und Sprechen – Ab morgen kränkt mich niemand mehr! Raus aus der Sprachlosigkeit!** Do, 14. Januar, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Frohns, **N20313**, Seckendorffschloss
- **NEU Stress und Entspannung beginnt beim Denken und Sprechen**, Do, 28. Januar, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Frohns, **N20314**, Seckendorffschloss
- **NEU Sprache hat die Kraft die Welt zu verändern – Rhetorik verbunden mit Respekt, Klarheit und Stärke**, Mi, 3. Februar, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Frohns, **N20315**, Seckendorffschloss
- **Word für Einsteiger*innen Von der Idee zum perfekten Dokument**, Do, 12. November, 17-19 Uhr, 2 x, 45 €, Bert Timm, **N23110**, Seckendorffschloss

● **Excel für Einsteiger*innen – Zahlen, Daten, Erfolg!** Do, 3. Dezember, 17-19 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **N23210**, Seckendorffschloss

● **Individuelle IT-Einzelschulung Persönliche Unterstützung für PC, Laptop, Smartphone & Tablet**, Do, 18. Februar, 14-17.30 Uhr, 1x, 49 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **N24200**, Seckendorffschloss

● **Mobil unterwegs – mit DB App & Google Maps**, Di, 6. Oktober, 17-19 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **N25720**, Seckendorffschloss

● **NEU Mobile/Online Banking für Senior*innen – Einrichtung und Nutzung von Online Banking (anbieterneutral)**, Di, 19. Januar, 17-19 Uhr, 1x, 23 €, Bert Timm, **N25721**, Seckendorffschloss

● **NEU Arabisch von Anfang an – Schrift, Sprache und Kultur**, Do, 12. November, 10-11.30 Uhr, 8x, 38 €, Salwa Al-Ali, **N30001**, Seckendorffschloss

● **NEU Deutsch für Anfänger*innen**, Di, 6. Oktober, 18-19.30 Uhr, 15x, 143 €, Sofia Tzoumalis-Spanger, **N31560**, Seckendorffschloss

● **NEU Deutsch B2 für Beruf und Alltag – Modul 1 (von 4)**, Fr, 9. Oktober, 15.30-18.45 Uhr, 10x, 216 €, Sofia Tzoumalis-Spanger, **N31801**, Seckendorffschloss

● **NEU Deutsch B2 für Beruf und Alltag – Modul 2 (von 4)**, Fr, 20. November, 15.30-18.45 Uhr, 10x, 216 €, Sofia Tzoumalis-Spanger, **N31802**, Seckendorffschloss

● **NEU Deutsch B2 für Beruf und Alltag – Modul 3 (von 4)**, Fr, 15. Januar, 15.30-18.45 Uhr, 10x, 216 €, Sofia Tzoumalis-Spanger, **N31803**, Seckendorffschloss

● **NEU Englisch für Anfänger*innen**, Mo, 5. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 14x, 133 €, Simone Aubry, **N32030**, Seckendorffschloss

● **Englisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**, Mo, 5. Oktober, 17.30-19 Uhr, 14x, 133 €, Simone Aubry, **N32130**, Seckendorffschloss

● **Englisch B2 Evening Circle Conversation and more**, Mo, 5. Oktober, 18.30-20 Uhr, 5x, 48 €, Karin Zargaoui, **N32310**, GS Kupferplatte

● **Easy English B1 – Upgrade your English**, Di, 22. September, 19-20.30 Uhr, 10x, 95 €, Andreas Herrmann, **N32311**, Seckendorffschloss

● **English B1 Conversation English Morning Circle**, Mi, 7. Oktober, 10-11.30 Uhr, 5x, 48 €, Karin Zargaoui, **N32710**, Seckendorffschloss

● **Französisch A1**, Mo, 21. September, 17-18.30 Uhr, 15x, 143 €, Karin Rösch, **N33110**, Seckendorffschloss

● **Französisch A2**, Di, 22. September, 9-10.30 Uhr, 10x, 95 €, Claudia Lux, **N33205**, Seckendorffschloss

● **Französisch A2**, Mi, 23. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 143 €, Karin Rösch, **N33206**, Seckendorffschloss

● **Französisch A2**, Do, 24. September, 16.30-18 Uhr, 15x, 143 €, Karin Rösch, **N33207**, Seckendorffschloss

● **Französisch B1**, Mi, 23. September, 19.30-21 Uhr, 15x, 143 €, Karin Rösch, **N33306**, Seckendorffschloss

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

● **Französisch B1**, Do, 24. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 143 €, Karin Rösch, **N33307**, Seckendorffschloss

● **Französische Konversation B1**, Mo, 21. September, 18.30-20 Uhr, 15x, 143 €, Karin Rösch, **N33704**, Seckendorffschloss

● **Italienisch A1 – Lebendiges Italienisch für den Alltag – mit Vorkenntnissen**, Do, 8. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10x, 95 €, Sabine Krebs, **N35106**, Seckendorffschloss

● **Italienisch A2 – Lebendiges Italienisch für den Alltag**, Di, 6. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10x, 95 €, Sabine Krebs, **N35208**, GS Kupferplatte

● **Neugriechisch – Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**, Mo, 5. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10x, 95 €, Sofia Tzoumalis-Spanger, **N36301**, GS Kupferplatte

● **NEU Spanisch – Für Anfänger*innen**, Mi, 7. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 14x, 133 €, Simone Aubry, **N37030**, Seckendorffschloss

● **Spanisch A1**, Mi, 7. Oktober, 17.30-19 Uhr, 14x, 133 €, Simone Aubry, **N37130**, Seckendorffschloss

● **Tschechisch – Für Anfänger*innen**, Mo, 21. September, 19-20.30 Uhr, 10x, 112 €, Uwe Hansen, **N38000**, GS Kupferplatte

● **Tschechisch A1**, Di, 22. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **N38002**, GS Kupferplatte

● **NEU RESET – Dein Weg zu mehr Fokus, Energie und Gelassenheit**, Mi, 14. Oktober, 19-21 Uhr, 4x, 51 €, Tanja Bachhofer, **N40004**, Seckendorffschloss

● **Entspannung in der Natur Entspannt ins Wochenende mit Waldbad & Co.**, Fr, 25. September, 17-19 Uhr, 1x, 16 €, Sonja Heindl, **N40051**, Wanderparkplatz Schleifweiher, Obere Glasschleife

● **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich – Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, So, 11. Oktober, 14.30-17.30 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **N40052**, Seckendorffschloss

● **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich – Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, Sa, 21. November, 14.30-17.30 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **N40053**, Seckendorffschloss

● **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich – Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, Sa, 30. Januar, 14.30-17.30 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 5 € Materialkosten), Sonja Heindl, **N40054**, Seckendorffschloss

● **Besser schlafen mit Yoga-Entspannungsübungen**, Sa, 24. Oktober, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **N40056**, Seckendorffschloss

● **Tag der Entspannung – Stressabbau in Ruhe und Bewegung**, Sa, 17. Oktober, 9-16 Uhr, 1x, 44 €, Eva Angela Böhm, **N40057**, Seckendorffschloss

● **Die positive Kraft des Atmens – Stressabbau**, Sa, 10. Oktober, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **N40058**, Seckendorffschloss

● **NEU Autogenes Training für Anfänger*innen – Für seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden**, Do, 24. September, 17.30-18.45 Uhr, 6x, 48 €, Sonja Heindl, **N40155**, Seckendorffschloss

● **NEU Autogenes Training für Anfänger*innen – Für seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden**, Do, 12. November, 17.30-18.45 Uhr, 6x, 48 €, Sonja Heindl, **N40156**, Seckendorffschloss

● **NEU Autogenes Training für Anfänger*innen – Für seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden**, Do, 14. Januar, 17.30-18.45 Uhr, 5x, 40 €, Sonja Heindl, **N40157**, Seckendorffschloss

● **NEU Autogenes Training für Fortgeschrittene – Für seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden**, Do, 24. September, 19-20.15 Uhr, 6x, 48 €, Sonja Heindl, **N40158**, Seckendorffschloss

● **NEU Autogenes Training für Fortgeschrittene – Für seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden**, Do, 12. November, 19-20.15 Uhr, 6x, 48 €, Sonja Heindl, **N40159**, Seckendorffschloss

● **NEU Autogenes Training für Fortgeschrittene – Für seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden**, Do, 14. Januar, 19-20.15 Uhr, 5x, 40 €, Sonja Heindl, **N40160**, Seckendorffschloss

● **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 21. September, 10-11.15 Uhr, 10x, 70 €, Elisabeth Luger, **N40520**, Seckendorffschloss

● **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 23. September, 10-11.15 Uhr, 10x, 70 €, Elisabeth Luger, **N40521**, Seckendorffschloss

● **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 23. September, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40522**, Seckendorffschloss

● **Hatha Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 23. September, 19.30-21 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40523**, Seckendorffschloss

● **Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Do, 24. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40524**, Schule am Stadtpark

● **Yoga mit Faszientraining – Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Do, 24. September, 19.15-20.45 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **N40525**, Schule am Stadtpark

● **Yoga mit Faszientraining – Kompaktkurs**, Sa, 10. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **N40532**, Seckendorffschloss

● **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining**, Sa, 14. November, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **N40533**, Seckendorffschloss

● **NEU Osteoporose Prävention mit Hatha Yoga für Gelenke, Muskeln und Knochen**, Sa, 14. November, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **N40534**, Seckendorffschloss

● **Sonne, Mond und Sternen Yoga**, Sa, 24. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **N40535**, Seckendorffschloss

● **NEU Yoga Nidra Entspannung**, Mi, 18. November, 19-20 Uhr, 3x, 17 €, Tanja Bachhofer, **N40540**, Seckendorffschloss

● **Gemeinsam lachen im Advent – Lachen, Durchatmen, Besinnen**, Di, 1. Dezember, 17.30-18.45 Uhr, 3x, 24 €, Ulrich Scharf, **N40685**, Seckendorffschloss

● **Tai-Chi-Chuan Aufbaukurs**, Di, 6. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, **N40714**, GS Kupferplatte

● **NEU Tai-Chi-Chuan kennenlernen und ausprobieren**, Sa, 28. November, 9.30-12 Uhr, 1x, 26 €, Gerhard Spies, **N40715**, Seckendorffschloss

● **NEU Tai-Chi-Chuan kennenlernen und ausprobieren**, Sa, 12. Dezember, 9.30-12 Uhr, 1x, 26 €, Gerhard Spies, **N40716**, Seckendorffschloss



Wir bewegen uns für Sie!

Tag für Tag bewegen wir uns, um für Roth zuverlässig Strom, Gas, Wasser und Wärme zu liefern. Wir sind immer für Sie da, wenn es darauf ankommt. Wir gestalten die Energiewende und damit die Zukunft mit. Verlässlich, persönlich, nachhaltig und mit voller Leidenschaft machen wir Roth für alle Menschen noch lebenswerter.

Die Stadtwerke Roth: Ihr lokaler Partner vor Ort.

www.stadtwerke-roth.de

Mehr über unser Engagement erfahren Sie hier:



● **NEU** Qigong – Innere Balance und Lebensenergie aktivieren – Entspannen, Energie tanken und die eigene Mitte stärken – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mo, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr, 5 x, 48 €, Gonca Ayaz, **N40772**, Seckendorffschloss

● **NEU** Qigong – Innere Balance und Lebensenergie aktivieren – Entspannen, Energie tanken und die eigene Mitte stärken – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mo, 23. November, 19-20.30 Uhr, 5 x, 48 €, Gonca Ayaz, **N40773**, Seckendorffschloss

● **NEU** Qigong – Innere Balance und Lebensenergie aktivieren – Entspannen, Energie tanken und die eigene Mitte stärken – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mo, 18. Januar, 19-20.30 Uhr, 4 x, 39 €, Gonca Ayaz, **N40774**, Seckendorffschloss

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

● Qigong & Entspannung
Sanfte und wohltuende Bewegung,
Di, 22. September, 17-18.30 Uhr, 6 x, 57 €,
Sonja Heindl, **N40775**, Seckendorffschloss

● Qigong & Entspannung
Sanfte und wohltuende Bewegung,
Di, 10. November, 17-18.30 Uhr, 6 x, 57 €,
Sonja Heindl, **N40776**, Seckendorffschloss

● Qigong & Entspannung
Sanfte und wohltuende Bewegung,
Di, 12. Januar, 17-18.30 Uhr, 5 x, 48 €,
Sonja Heindl, **N40777**, Seckendorffschloss

● **NEU** Qigong & Entspannung –
Sanfte und wohltuende Bewegung,
Di, 22. September, 19-20.30 Uhr, 6 x, 57 €,
Sonja Heindl, **N40778**, Seckendorffschloss

● **NEU** Qigong & Entspannung –
Sanfte und wohltuende Bewegung,
Di, 10. November, 19-20.30 Uhr, 6 x, 57 €,
Sonja Heindl, **N40779**, Seckendorffschloss

● **NEU** Qigong & Entspannung –
Sanfte und wohltuende Bewegung,
Di, 12. Januar, 19-20.30 Uhr, 5 x, 48 €,
Sonja Heindl, **N40780**, Seckendorffschloss

● Qigong – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Do, 24. September, 9.30-11 Uhr, 10 x, 95 €, Edith Spies, **N40781**, Seckendorffschloss

● Qigong am Samstag, Sa, 21. November, 10-12 Uhr, 1 x, 20 €, Edith Spies, **N40782**, Seckendorffschloss

● Qigong am Samstag, Sa, 5. Dezember, 10-12 Uhr, 1 x, 20 €, Edith Spies, **N40783**, Seckendorffschloss

● Qigong am Samstag, Sa, 30. Januar, 10-12 Uhr, 1 x, 20 €, Edith Spies, **N40784**, Seckendorffschloss

● **NEU** Fit dank Baby® Mini
(3-7 Monate), Fr, 15. Januar, 9.30-11 Uhr, 5 x,
56 €, Barbara Kipf, **N41116**, Seckendorffschloss

● **NEU** Fit dank Baby® Mini
(8-14 Monate), Fr, 15. Januar, 11.15-12.45 Uhr,
5 x, 56 €, Barbara Kipf, **N41117**, Seckendorffschloss

● Fitness- und Figurtraining
Mit Spaß und Musik, Mo, 21. September,
20.30-21.30 Uhr, 13 x, 64 €, Daniela Lohmüller,
N41142, Anton-Seitz-Mittelschule

● BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness,
Do, 24. September, 9-10.15 Uhr, 7 x, 56 €,
Stephanie Schwarm, **N41143**, Seckendorffschloss

● BodyART® – Bewegung, Gymnastik,
Fitness, Do, 19. November, 9-10.15 Uhr, 7 x, 56 €,
Stephanie Schwarm, **N41144**, Seckendorffschloss

● Sitzgymnastik – Für Senioren und Seniorinnen
jeden Alters, Di, 22. September, 14-15 Uhr,
10 x, 56 €, Irmgard Wechsler, **N41208**, Seckendorffschloss

● Zumba® Fitness – Für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene, Mo, 28. September,
18.15-19.15 Uhr, 8 x, 40 €, Nicole Frenzel,
N41591, Schule am Stadtpark

● Zumba® Fitness – Für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene, Mo, 7. Dezember,
18.15-19.15 Uhr, 8 x, 40 €, Nicole Frenzel,
N41592, Schule am Stadtpark

● Zumba Gold® – Gelenkschonend & mit-
reißend – niedrigere bis mittlere Intensität
– Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene,
Mi, 23. September, 19-20 Uhr, 7 x, 35 €,
Anette Katheder, **N41593**, GS Kupferplatte

● Zumba Gold® – Gelenkschonend & mit-
reißend – niedrigere bis mittlere Intensität
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene,
Mi, 2. Dezember, 19-20 Uhr, 8 x, 40 €, Anette
Katheder, **N41594**, GS Kupferplatte

● Zumba® Kurs – Energiegeladen & dynamisch –
mittlere bis höhere Intensität für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene, Mi, 23. September, 20.15-21.15
Uhr, 7 x, 35 €, Anette Katheder, **N41595**, GS Kupferplatte

● Zumba® Kurs – Energiegeladen & dynamisch –
mittlere bis höhere Intensität für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene, Mi, 2. Dezember, 20.15-21.15
Uhr, 8 x, 40 €, Anette Katheder, **N41596**, GS Kupferplatte

● Essen mit Wirkung – Heißhunger verstehen –
Energie zurückgewinnen, Do, 1. Oktober, 18.30-20
Uhr, 3 x, 49 €, Rita Buna, **N42055**, Seckendorffschloss

● Essen mit Wirkung – Heißhunger verstehen –
Energie zurückgewinnen, Do, 14. Januar, 18.30-20
Uhr, 3 x, 49 €, Rita Buna, **N42056**, Seckendorffschloss

● Farbberatung nach 10 Jahreszeiten – Natürliche
Schönheit mit den richtigen Farben, Mo, 19. Oktober,
17.30-21.15 Uhr, 1 x, 33 € (+ ca. 5 € Materialkosten),
Helga Dollhofer-Veleta, **N43110**, Seckendorffschloss

● Schminken – natürlich und dezent
Schmink-Workshop, Mo, 14. Dezember, 17.30-21.15
Uhr, 1 x, 33 € (+ ca. 5 € Materialkosten), Helga
Dollhofer-Veleta, **N43118**, Seckendorffschloss

● **NEU** Der weibliche Zyklus in Bewegung, Mi, 18.
November, 19-20.30 Uhr, 1 x, 12 €, Melanie Schüller,
N44110, Seckendorffschloss

● Stimmtraining für Beruf und Freizeit
Dein Training für eine gesunde Stimme, Mo, 26.
Oktober, 17-20.30 Uhr, 1 x, 27 € (+ ca. 5 € Materialkosten),
Laura Grampp, **N44139**, Seckendorffschloss

● **NEU** Vortrag: Angst und Panik verstehen – Wie
moderne Psychotherapie helfen kann, Mo, 12. Oktober,
19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei – im Rahmen der
Aktionswoche für seelische Gesundheit, Margit E. Flierl,
N44140, Seckendorffschloss

● **NEU** Vortrag: Depression verstehen – Wie kognitive
Verhaltenstherapie helfen kann, Di, 20. Oktober, 19-20.30
Uhr, 1 x, gebührenfrei – im Rahmen der Aktionswoche für
seelische Gesundheit, Margit E. Flierl, **N44141**, Seckendorffschloss

● Arthrose natürlich behandeln – Hilfe zur Selbsthilfe –
Gesundheitsvortrag – Weniger Schmerzen, mehr
Beweglichkeit, Fr, 30. Oktober, 18-20 Uhr, 1 x, 7 €, Bettina
Wiegel, **N44200**, Seckendorffschloss

● **NEU** Warum wir trotz guter Vorsätze nicht richtig in
unsere Kraft kommen – Gesundheitsvortrag – Versteckte
Belastungen erkennen und gezielt gegensteuern, Fr, 27.
November, 18.30-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Tanja Bachhofer,
N44206, Seckendorffschloss

● **NEU** Gesund älter werden – was unser Körper wirklich
braucht – Gesundheitsvortrag – Neue Erkenntnisse zu Ernährung,
Entzündungen und Zellgesundheit, Fr, 11. Dezember,
18.30-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Tanja Bachhofer, **N44207**, Seckendorffschloss

● **NEU** Das Geheimnis der Fermentation: Bokashi,
Kimchi, Sauerkraut – Was für unsere Gesundheit wichtig
ist, Mo, 25. Januar, 18.30-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Ursula
Moshandl, **N44210**, Seckendorffschloss

● **NEU** Von Anfang an gut versorgt – Gesundheit
beginnt schon vor der Geburt – Gesundheitsvortrag –
Kinderwunsch – Schwangerschaft und Stillzeit – Was
Mutter & Kind wirklich brauchen, Fr, 29. Januar, 18.30-20.30
Uhr, 1 x, 7 €, Tanja Bachhofer, **N44211**, Seckendorffschloss

● **NEU** Entspannung fängt im Kiefer an Workshop,
Mo, 26. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1 x, 15 €, Martina Licht,
N45320, Seckendorffschloss

online

● Entspannung fängt im Kiefer an Online-Workshop,
Mo, 30. November, 18.30-20 Uhr, 1 x, 15 €, Martina Licht,
N45321, Online

● Entspannung fängt im Kiefer an Online-Workshop,
Mo, 1. Februar, 18.30-20 Uhr, 1 x, 15 €, Martina Licht,
N45322, Online

● Rother Montags-Lesungen, Mo, 5. Oktober, 16.30-17.30
Uhr, 9 x, gebührenfrei, Brigitte Vogel-Kutz, **N50125**, Schloss
Ratibor, Ratsstuben

● Handpan – Play and listen! Workshop für Anfänger*innen,
So, 18. Oktober, 10-13.15 Uhr, 1 x, 69 €, Charly Böck,
N50510, Seckendorffschloss

● Handpan – Learn&Play Lessons! Workshop für Fortgeschrittene,
So, 18. Oktober, 14.15-16.45 Uhr, 1 x, 69 €, Charly Böck,
N50511, Seckendorffschloss

● Handpan – Play and listen! Workshop für Anfänger*innen,
So, 17. Januar, 10-14 Uhr, 1 x, 69 €, Charly Böck, **N50512**, Seckendorffschloss

● **NEU** Samba-Trommeln Rhythmus mit Groove und Lebensfreude
Neuer Kurs für Erwachsene, Mo, 28. September, 19-20
Uhr, 5 x, 50 €, Fidel Zaldumbide, **N50520**, GS Gartenstraße

● Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und
meditativ, Do, 17. Dezember, 10-11.30 Uhr, 1 x, 15 €, Edith
Spies, **N51406**, Seckendorffschloss

● Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und
meditativ, Do, 14. Januar, 10-11.30 Uhr, 1 x, 15 €, Edith
Spies, **N51407**, Seckendorffschloss

● Salsa für Einsteiger – Rhythmus und Leidenschaft
entdecken, Sa, 23. Januar, 16.30-18 Uhr, 2 x, 23 € (pro
Person), Bernd Guthmann, **N51409**, Seckendorffschloss

● **NEU** Das Portrait Zeichnen und Malen, Sa, 17.
Oktober, 14-17 Uhr, 2 x, 56 €, Jutta Bock von Wülfigen,
N52027, Seckendorffschloss

● **NEU** Tiere – Zeichnen und Malen, Sa, 14. November,
14-17 Uhr, 2 x, 56 €, Jutta Bock von Wülfigen, **N52028**, Seckendorffschloss

● **NEU** Zentangle® weiterführen – Muster kombinieren
und gestalten – Aufbaukurs, Sa, 30. Januar, 10-13.15 Uhr,
1 x, 31 € (+ 10 € Materialkosten), Katharina Neumann,
N52051, Seckendorffschloss

● Malen am Nachmittag, Mo, 14. September, 15-17
Uhr, 7 x, 131 €, Jutta Bock von Wülfigen, **N52130**, Augustinum

● **NEU** Winterstimmungen in Aquarell, Sa, 23. Januar,
14-17 Uhr, 2 x, 56 €, Jutta Bock von Wülfigen, **N52330**, Seckendorffschloss

● Wickelringe und Spielringe aus Silber – Verspielte
Ringe für Modebewusste, Di, 24. November, 17.30-21
Uhr, 1 x, 33 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate
Brandel-Motzel, **N53614**, GS Kupferplatte

● Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 1 – Basics für
das Maschinennähen, Di, 26. Januar, 18.30-21.30 Uhr,
2 x, 45 €, Petra Schwendner, **N54041**, GS Kupferplatte

● Digitalfotografie in Theorie und Praxis – Für
Anfänger*innen und Wiedereinsteiger, Do, 17. September,
19-21.30 Uhr, 4 x, 90 €, Thilo Bittner, **N55200**, GS Eckersmühlen

● Die Kamera verstehen und anwenden Manuelle
Belichtung, Bildaufbau und Bearbeitung, Fr, 9. Oktober,
19-17 Uhr, 5 x, 159 €, Günther Mühlöder, **N55201**, Seckendorffschloss

● Adobe Photoshop CC – Grundlagen und Funktionen,
Sa, 30. Januar, 10-17 Uhr, 2 x, 75 €, Thilo Bittner, **N55510**, Seckendorffschloss

● Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende
Sportart Golf, So, 20. September, 14-16 Uhr, 1 x, 19 €, Wolfgang
Friedel, **N58211**, Ellingen, Golfanlage

● Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende
Sportart Golf, So, 27. September, 14-16 Uhr, 1 x, 19 €, Wolfgang
Friedel, **N58212**, Ellingen, Golfanlage

● Aquarellmalen für Kinder von 6 bis 10 Jahren, So, 25.
Oktober, 14-16 Uhr, 1 x, 19 €, Jutta Bock von Wülfigen,
N75220, Seckendorffschloss

● Aquarellmalen für Kinder von 6 bis 10 Jahren, So, 22.
November, 14-16 Uhr, 1 x, 19 €, Jutta Bock von Wülfigen,
N75221, Seckendorffschloss

● Aquarellmalen für Kinder von 6 bis 10 Jahren, So, 17.
Januar, 14-16 Uhr, 1 x, 19 €, Jutta Bock von Wülfigen,
N75222, Seckendorffschloss

● **NEU** Workshop: Aquarellmalen für Kinder von 6 bis
10 Jahren, Sa, 13. Februar, 14-16 Uhr, 2 x, 38 €, Jutta Bock
von Wülfigen, **N75223**, Seckendorffschloss

Gemeinde Röttenbach

Christine Mühling
Rathausplatz 1
91187 Röttenbach
Tel. 0170/546 50 65
christine.muehling@vhs-roth.de



● **NEU** Mehr Power fürs Leben – Mit innerer Stärke
raus aus dem Stress-Modus, Di, 29. September, 18-20
Uhr, 4 x, 76 €, Kerstin Franke, **N17200**, Rathaus

● Räuchern mit heimischen Pflanzen – Altes Wissen
neu entdecken! Mi, 14. Oktober, 18-20.30 Uhr, 1 x,
19 € (+ 4 € Materialkosten), Birgitt Hirscheider,
N17405, Deutschordenshaus

● **NEU** Räuchern – Praxisabend Wir räuchern
gemeinsam einen Raum! Mi, 18. November, 18-20.30
Uhr, 1 x, 19 €, Birgitt Hirscheider, **N17406**, Deutschordenshaus

● **Faszination Rauh Nächte – Glaube oder Aberglaube? Räuchern und Rituale!**, Mi, 2. Dezember, 18-19.30 Uhr, 1x, 15€, Birgitt Hirscheider, **N17407**, Deutschordenshaus

● **NEU** **Rauh nacht-Ritualabend – Einstimmung auf die „Zeit zwischen den Jahren“**, Mi, 16. Dezember, 18-20.30 Uhr, 1x, 19€, Birgitt Hirscheider, **N17408**, Deutschordenshaus

● **NEU** **Räuchern im Alltag Praktische Tipps und einfache Rituale**, Mi, 17. Februar, 18-19.30 Uhr, 1x, 15€, Birgitt Hirscheider, **N17409**, Deutschordenshaus

● **Nase frei! Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit**, Sa, 14. November, 11-14 Uhr, 1x, 19€ (+ ca. 3,- bis 8,- Materialkosten), Ute Seelig, **N18474**, Deutschordenshaus

● **NEU** **Heilpflanzen in Märchen (Workshop) – Wie das Wissen über Heilpflanzen schon in unseren alten Volksmärchen vermittelt wurde**, Sa, 28. November, 15-18 Uhr, 1x, 19€, Ute Seelig, **N18475**, Deutschordenshaus

● **NEU** **Atem und Entspannung**, Do, 10. Dezember, 19-20.15 Uhr, 1x, 10€, Kathrin Koenig, **N40469**, Deutschordenshaus,

● **NEU** **Kundalini Yoga Reise zu Klarheit und neuer Kraft – Innere Ausrichtung 2027**, Di, 19. Januar, 19-20.15 Uhr, 5x, 35€, Kathrin Koenig, **N40470**, Rathaus

● **NEU** **Fit dank Baby® Mini – Gemeinsam aktiv mit deinem Baby (3-7 Monate)** Mi, 28. Oktober, 9-10.30 Uhr, 10x, 112€, Barbara Kipf, **N41118**, Grundschule, kl. Turnhalle

● **NEU** **Fit dank Baby® Maxi – Gemeinsam aktiv mit deinem Baby (8-14 Monate)**, Mi, 28. Oktober, 10.45-12.15 Uhr, 10x, 112€, Barbara Kipf, **N41119**, Grundschule, kl. Turnhalle

● **NEU** **Natürliche Geschenkkideen mit Herz und Duft – DIY-Workshop**, Do, 26. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 12€ (+ ca. 10 bis 15€ Materialkosten), Kathrin Koenig, **N43090**, Deutschordenshaus

● **NEU** **Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen – Grundkurs**, Sa, 30. Januar, 9.30-15.30 Uhr, 1x, 55€, Elke Spruck, **N45007**, Rathaus

● **Selbstheilungskräfte aktivieren**, Mi, 23. September, 19-20.30 Uhr, 1x, 9€, Doris Guderle, **N45325**, Rathaus

● **Basenfasten**, Mi, 17. Februar, 19-20.30 Uhr, 3x, 34€, Doris Guderle, **N45660**, Rathaus

● **StreetArt im BANKSY-Style – Kreieren Sie Ihr eigenes urbanes Kunstwerk**, Mi, 13. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 28€ (+ Materialkosten), Angela Martin, **N52706**, Deutschordenshaus

● **Winterpoesie & Farbenspiel – Aquarell & Lettering im Februar – Gestalten Sie zarte Kunstwerke für Ihre persönliche Winterdeko**, Mi, 20. Januar, 18-21 Uhr, 2x, 56€ (+ Materialkosten), Angela Martin, **N52707**, Deutschordenshaus

● **NEU** **Erlebniswerkstatt – schaurig schöne Upcycling (Halloween-)Taschen**, Sa, 10. Oktober, 10-11.30 Uhr, 1x, 12€, Siebert Beate, **N75481**, Grundschule, Werkraum KG

● **NEU** **Erlebniswerkstatt – Vogelfutterglocke**, Sa, 14. November, 10-12 Uhr, 1x, 15€, Siebert Beate, **N75615**, Grundchule, Werkraum KG

Markt Schwanstetten

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



● **AD(H)S – Stressmanagement für Eltern**, Fr, 19. Februar, 15-15 Uhr, 2x, 110€/für Paare 150€, Sabine Göbel, **N16108**, Kulturscheune Leerstetten

● **Easy English Upgrade A2**, Mo, 21. September, 18-19.30 Uhr, 10x, 95€, Andreas Herrmann, **N32715**, Grundschule

● **Meditation in Bewegung Die vier Himmelsrichtungen für Fortgeschrittene**, Fr, 2. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12x, 96€, Gerda Ana Porschert, **N40170**, Kulturscheune Leerstetten

● **Hatha-Yoga – eine ganzheitliche Lebensordnung – Mit Yoga zu mehr Lebensqualität**, Mi, 16. September, 17.15-18.30 Uhr, 15x, 104€, Christiane Feldmann, **N40561**, Kulturscheune Leerstetten

● **Hatha-Yoga – eine ganzheitliche Lebensordnung – Mit Yoga zu mehr Lebensqualität**, Mi, 16. September, 18.45-20 Uhr, 15x, 104€, Christiane Feldmann, **N40562**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yoga: Flow to Yin – Bewegung & Entspannung – Für alle Level**, Di, 22. September, 17.15-18.45 Uhr, 10x, 83€, Katharina Ostertag, **N40564**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Autumn Bliss**, Fr, 23. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1x, 19€ (+ ca. 10€ Materialkosten), Petra Waldschmidt, **N40565**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Advent time out**, Fr, 4. Dezember, 18.30-21 Uhr, 1x, 19€ (+ ca. 10€ Materialkosten), Petra Waldschmidt, **N40566**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Goodbye Winterblues**, Fr, 29. Januar, 18.30-21 Uhr, 1x, 19€ (+ ca. 10€ Materialkosten), Petra Waldschmidt, **N40569**, Kulturscheune Leerstetten

● **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 21. September, 9.30-11 Uhr, 10x, 95€, Rita Utz-Wehle, **N40785**, Kulturscheune Leerstetten

● **NEU** **Qigong am Abend – Entspannung und Bewegung**, Do, 29. Oktober, 18-19 Uhr, 6x, 38€, Andrea Bottner, **N40786**, Kulturscheune Leerstetten

● **NEU** **Qigong am Abend – Entspannung und Bewegung**, Do, 14. Januar, 18-19 Uhr, 6x, 38€, Andrea Bottner, **N40787**, Kulturscheune Leerstetten

● **Thairobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 21. September, 19.45-20.45 Uhr, 10x, 56€, Simone Laube, **N41156**, Gemeindehalle

● **NEU** **Fitness Workout im Beat**, Mi, 16. September, 16.45-17.45 Uhr, 8x, 51€, Julia Knobloch, **N41157**, AWO-Kita Sonnenschein

● **NEU** **Body Balance Flow**, Di, 6. Oktober, 9.30-10.30 Uhr, 8x, 51€, Julia Knobloch, **N41158**, Kulturscheune Leerstetten

● **HIIT – High Intensity Interval Training Cardio- & Krafttraining mit gezielten Erholungsphasen**, Mi, 23. September, 18-19 Uhr, 10x, 64€, Nataliia Balabko, **N41161**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Stretching und Mobility**, Mi, 23. September, 19.15-20.15 Uhr, 10x, 64€, Nataliia Balabko, **N41162**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Sitzgymnastik – Für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 23. September, 10-11 Uhr, 7x, 35€, Stephanie Schwarm, **N41210**, Gemeindehalle

● **Sitzgymnastik – Für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 18. November, 10-11 Uhr, 7x, 35€, Stephanie Schwarm, **N41211**, Gemeindehalle

online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 29. September, 8.45-10 Uhr, 14x, 97€, Diana Lorenz, **N41260**, Online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 1. Oktober, 18-19 Uhr, 14x, 78€, Diana Lorenz, **N41262**, Online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 1. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 14x, 78€, Diana Lorenz, **N41263**, Online

● **Wirbelsäulengymnastik – Für Ü 60**, Mo, 21. September, 18-18.45 Uhr, 10x, 42€, Gabriela Liehret, **N41456**, Kulturscheune Leerstetten

● **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 21. September, 19-20 Uhr, 10x, 56€, Gabriela Liehret, **N41457**, Kulturscheune Leerstetten

● **Rücken in Bewegung – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 21. September, 18.45-19.30 Uhr, 10x, 48€, Simone Laube, **N41458**, Gemeindehalle

● **Gitarre zur Liedbegleitung – Für Fortgeschrittene**, Di, 22. September, 19-19.45 Uhr, 9x, 61€, Sarah Nold, **N50470**, Grundschule

● **Gitarre zur Liedbegleitung Für leicht Fortgeschrittene, Kurs 3**, Di, 22. September, 20-20.45 Uhr, 10x, 67€, Sarah Nold, **N50471**, Grundschule

● **Gitarrentreff**, Di, 6. Oktober, 19-19.45 Uhr, 5x, 35€, Sarah Nold, **N50472**, Grundschule

● **Strukturpaste – Wenn Farbe Form bekommt, für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Fr, 16. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 28€ (+ ca. 8€ Materialkosten), Patricia Machmüller, **N52035**, Grundschule

● **Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier**, Sa, 21. November, 10-13.15 Uhr, 1x, 31€ (+ ca. 10€ Materialkosten), Katharina Neumann, **N52070**, Kulturscheune Leerstetten

● **Acrylic Pouring – Ein Workshop für alle, die Farbe fließen lassen wollen**, Fr, 20. November, 18-21 Uhr, 1x, 28€ (+ ca. 8€ Materialkosten), Patricia Machmüller, **N52105**, Grundschule

● **Fortgeschrittenen-Schwimmkurs für Kinder**, Sa, 26. September, 10.15-11 Uhr, 10x, 215€, Ulli's Schwimmschule, **N74235**, Am Sägerhof 1, Schwimmbad

● **Fortgeschrittenen-Schwimmkurs für Kinder**, Sa, 16. Januar, 9.30-10.15 Uhr, 9x, 200€, Ulli's Schwimmschule, **N74236**, Am Sägerhof 1, Schwimmbad

● **Schwimmkurs für Kinder – Anfänger*innen ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, Sa, 26. September, 11-11.45 Uhr, 10x, 235€ (1 Erwachsener + 1 Kind), Ulli's Schwimmschule, **N74240**, Am Sägerhof 1, Schwimmbad

● **Schwimmkurs für Kinder – Anfänger*innen ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, Sa, 16. Januar, 11-11.45 Uhr, 9x, 220€ (1 Erwachsener + 1 Kind), Ulli's Schwimmschule, **N74241**, Am Sägerhof 1, Schwimmbad

● **Schwimmkurs für Kinder– Anfänger*innen ab 5 Jahren**, Sa, 26. September, 9.30-10.15 Uhr, 10x, 215€, Ulli's Schwimmschule, **N74242**, Am Sägerhof 1, Schwimmbad

● **Schwimmkurs für Kinder – Anfänger*innen ab 5 Jahren**, Sa, 16. Januar, 10.15-11 Uhr, 9x, 200€, Ulli's Schwimmschule, **N74243**, Am Sägerhof 1, Schwimmbad

● **NEU** **Kreativzeit zu zweit: Töpferspaß für Lieblings-Duos Ein Workshop für Erwachsene mit Kind oder Enkelkind ab 6 Jahren**, Di, 29. September, 15-18 Uhr, 3x, 59€ (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ Material-/Brennkosten), Claudia Pacher-Wittmann, **N75500**, Grundschule

Stadt Spalt

Melina Lesch
Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Telefon: 09175/79 65 29
oder 09175/79 650
melina.lesch@vhs-roth.de



● **NEU** **Homöopathie für Tiere – Notfallapotheke**, Fr, 6. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 7€, Angelika Burger, **N17704**, Spalatin-Schule

● **NEU** **Schulter-Nacken-Workshop – Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Fr, 13. November, 17.30-20 Uhr, 1x, 23€, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N40086**, Spalatin-Schule

● **Yoga für alle! Um stabil in Beruf und Alltag zu stehen**, Do, 15. Oktober, 19-20.30 Uhr, 5x, 67€, Anja Klos-Hoffmann, **N40590**, Seminarhaus, Windsbacher Str. 21, oben im Hof

● **Yoga für alle!**, Do, 26. November, 19-20.30 Uhr, 5x, 42€, Anja Klos-Hoffmann, **N40591**, Seminarhaus, Windsbacher Str. 21, oben im Hof

● **Yoga für alle!**, Do, 14. Oktober, 19-20.30 Uhr, 5x, 42€, Anja Klos-Hoffmann, **N40592**, Seminarhaus, Windsbacher Str. 21, oben im Hof

● **NEU** **Kochkurs: Serata italiana di cucina – Cucinare come a casa mia**, Fr, 26. Februar, 17-22.30 Uhr, 1x, 42€, Luciano Gassi, **N42230**, Spalatin-Schule

● **NEU** **Glanzvolle Momente – Schmuck selbst gestalten – Schmuckworkshop**, Fr, 4. Dezember, 18-21 Uhr, 1x, 53€, Corinna Bogatscher-Jung, **N53620**, Spalatin-Schule

Markt Thalmässing

Claudia Durst
Tel. 09173/909-17
Stettener Straße 26
91177 Thalmässing
claudia.durst@vhs-roth.de



● **Afterwork-Entspannung – Auszeit in der Natur – Wald-Gesundheitstraining für Körper und Seele**, Di, 8. September, 17.30-19 Uhr, 1x, 15€, Sabine Wissinger, **N40080**, Hydrant (nahe TEDI), Münchener Str. 38

● **Afterwork-Entspannung – Auszeit in der Natur – Wald-Gesundheitstraining für Körper und Seele**, Fr, 9. Oktober, 17-18.30 Uhr, 1x, 15€, Sabine Wissinger, **N40081**, Hydrant (nahe TEDI), Münchener Str. 38

● **Wald-Gesundheitstraining – Deine wohltuende Auszeit im Grünen**, Sa, 5. September, 9.30-12.30 Uhr, 1x, 30€, Sabine Wissinger, **N40082**, Hydrant (nahe TEDI), Münchener Str. 38

● **Wald-Gesundheitstraining – Deine wohltuende Auszeit im Grünen**, Sa, 24. Oktober, 9.30-12.30 Uhr, 1x, 30€, Sabine Wissinger, **N40083**, Hydrant (nahe TEDI), Münchener Str. 38

● **Yoga für Jeden I**, Di, 6. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 12x, 67€, Birgit Wolf, **N40610**, Bürgerzentrum Alte Schule

- **Yoga für Jeden II**, Di, 6. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wolf, **N40611**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Yoga für Jeden III**, Di, 6. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wolf, **N40612**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Yoga für den Rücken**, Do, 1. Oktober, 17.15-18.15 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wohlgemuth, **N40615**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Yoga für den Rücken**, Do, 1. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wohlgemuth, **N40616**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 21. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x, 74 €, Katja Bock, **N41172**, Thalmässing, Kulturzentrum Bunker, Kirchenweg 4
- **Core & More (Starke Mitte)**, Mo, 21. September, 17.30-18.30 Uhr, 12 x, 76 €, Kerstin Gloßner, **N41472**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Core & More (Starke Mitte)**, Mo, 11. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 6 x, 38 €, Kerstin Gloßner, **N41473**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Core & More (Starke Mitte)**, Mo, 21. September, 18.45-19.45 Uhr, 12 x, 76 €, Kerstin Gloßner, **N41474**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Core & More (Starke Mitte)**, Mo, 11. Januar, 18.45-19.45 Uhr, 6 x, 38 €, Kerstin Gloßner, **N41475**, Bürgerzentrum Alte Schule
- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Mo, 21. September, 18-19 Uhr, 10 x, 50 €, Susanne Opitz, **N41636**, Thalmässing, Kulturzentrum Bunker, Kirchenweg 4

Markt Wendelstein

Heidi Brandl
Claudia Sorgenfrei
Susanne Becker
(Anmeldung)
Tel. 09129/401-122
Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel. 09129/401-222
vhs@wendelstein.de



- **NEU Zeit.bewusst – Klarheit statt Kalenderchaos**, Do, 22. Oktober, 19-21 Uhr, 3 x, 57 €, Bianca Leitz, **N17250**, Taglöhnerhaus

- **Rauhnächte – Mehr Bewusstsein in der Zeit „zwischen den Jahren“**, Fr, 4. Dezember, 17-21 Uhr, 1 x, 45 €, Petra Schwarz, **N17420**, Taglöhnerhaus
- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Wendelsteiner Waldgebiet**, So, 27. September, 9.30-12.30 Uhr, 1 x, 9 €/Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **N18480**, Raubersried, Rosengartenstraße, Waldrand
- **Wildkräuterwanderung – Herbstliche Früchte**, Mi, 23. September, 16.30-18.30 Uhr, 1 x, 18 €, Brigitte Reischle, **N18491**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
- **Wildkräuterwanderung – Schlehe und Indisches Springkraut**, Mi, 30. September, 16.30-18.30 Uhr, 1 x, 18 €, Brigitte Reischle, **N18492**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
- **Wildkräuterwanderung – Wurzelsuppe**, Mi, 28. Oktober, 16.30-18.30 Uhr, 1 x, 18 €, Brigitte Reischle, **N18493**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

online

- **Chinesisch (A1.0) – online über Zoom – Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Di, 29. September, 8.30-10 Uhr, 10 x, 112 €, Hongli Yang, **N30201**, Online
- **Chinesisch (A1) – online über Zoom – Für Lernende mit Grundkenntnissen**, Mi, 9. September, 17-18.30 Uhr, 14 x, 157 €, Hongli Yang, **N30202**, Online
- **Chinesisch (A1) – online über Zoom – Für Lernende mit Grundkenntnissen**, Di, 15. September, 17-18.30 Uhr, 12 x, 135 €, Hongli Yang, **N30203**, Online
- **English Speakeasy A1/A2**, Mo, 28. September, 10.45-12.15 Uhr, 13 x, 124 €, Evan Hughes, **N32322**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation – intermediate and advanced learners B1/B2**, Mo, 28. September, 9-10.30 Uhr, 13 x, 124 €, Evan Hughes, **N32731**, Taglöhnerhaus
- **Evening Conversation for intermediate learners B1/B2**, Di, 29. September, 18-19.30 Uhr, 11 x, 105 € (+ 2 € Kopiergeld), Sonja Goßler, **N32734**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation for Advanced Learners B1/B2**, Do, 1. Oktober, 9-10.30 Uhr, 11 x, 105 € (+ 2 € Kopiergeld), Sonja Goßler, **N32735**, Taglöhnerhaus
- **English Unlocked: B2 Plus Fluency**, Mo, 28. September, 12.30-14 Uhr, 13 x, 124 €, Evan Hughes, **N32737**, Taglöhnerhaus

- **NEU Französisch für den nächsten Urlaub – Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger**, Mi, 11. November, 18-19.30 Uhr, 5 x, 48 €, Chiara Rösl, **N33900**, Taglöhnerhaus
- **NEU Italienisch A1/A2 – Ripasso del passato prossimo**, Sa, 24. Oktober, 9-12.15 Uhr, 1 x, 19 €, Julia Fixel, **N35121**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2**, Di, 29. September, 17-18 Uhr, 12 x, 76 €, Marco Cupelli, **N35220**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2 Wiederholung und Festigung**, Do, 24. September, 9.30-11 Uhr, 13 x, 124 €, Kerstin Deitmer, **N35221**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2 für Alltag und Urlaub**, Do, 24. September, 11.15-12.45 Uhr, 13 x, 124 €, Kerstin Deitmer, **N35222**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch B1 Mittelstufe – Benvenuti!**, Di, 29. September, 18-19 Uhr, 12 x, 76 €, Marco Cupelli, **N35331**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2 – auch für den Urlaub Für Quer- und Wiedereinsteiger zum Auffrischen vorhandener Kenntnisse**, Mi, 23. September, 18.30-20 Uhr, 8 x, 76 €, Luciano Gassi, **N35906**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch A2**, Di, 6. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13 x, 124 € (+ ca. 2 bis 3 € Kopiergeld), Martina Chacón Provoste, **N37218**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch A2**, Mi, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 13 x, 124 €, Karin Wolfermann, **N37220**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch B1 – Tertulia matutina – charlamos y repasamos**, Di, 6. Oktober, 8.15-09.45 Uhr, 13 x, 124 € (+ ca. 2 bis 3 € Kopiergeld), Martina Chacón Provoste, **N37318**, Taglöhnerhaus
- **Spanische Konversation B1**, Mi, 7. Oktober, 10-11.30 Uhr, 10 x, 95 €, Karin Wolfermann, **N37720**, Taglöhnerhaus
- **NEU Arthrose Workshop – Kraftvoll gegen Arthrose**, Fr, 30. Oktober, 17.30-20 Uhr, 1 x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N40013**, Jegelscheune
- **Hatha-Yoga für Wiedereinsteigende und Erfahrene**, Mo, 5. Oktober, 9-10.30 Uhr, 10 x, 83 €, Anita Grupa, **N40640**, Jegelscheune
- **Sanftes Yoga mit dem Atem für Frauen ab 50 mit oder ohne Yogaerfahrung**, Mo, 5. Oktober, 10.40-12.10 Uhr, 10 x, 83 €, Anita Grupa, **N40641**, Jegelscheune

- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 1. Oktober, 17.15-18.30 Uhr, 11 x, 77 €, Sonja Boenke, **N40642**, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 1. Oktober, 18.30-19.45 Uhr, 11 x, 77 €, Sonja Boenke, **N40643**, Jegelscheune
- **Yoga am Abend für Neueinsteigende und Geübte**, Do, 8. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10 x, 83 €, Eva-Maria Harrer, **N40644**, GS Röthenbach
- **Yoga**, Mi, 30. September, 18.30-20 Uhr, 12 x, 96 €, Gerda Ana Porschert, **N40645**, GS Röthenbach
- **Yoga**, Do, 1. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12 x, 96 €, Gerda Ana Porschert, **N40646**, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg
- **Vinyasa Yoga**, Di, 13. Oktober, 18-19.15 Uhr, 9 x, 63 €, Miriam Löx, **N40648**, Jegelscheune
- **Hatha Yoga mit Yin Yoga Sequenzen**, Mi, 30. September, 17.30-18.45 Uhr, 13 x, 90 €, Arianna Schröter, **N40649**, GS Kleinschwarzenlohe
- **Entspannt in den Tag – Sanftes Yoga für Körper und Seele**, Mi, 23. September, 9.15-10.30 Uhr, 6 x, 42 €, Sandy Daniela Niefnecker, **N40650**, Jegelscheune

Ausführliche Infos
zu allen Kursen unter
vhs-roth.de

- **Faszien-Yoga**, Mo, 5. Oktober, 19.15-20.30 Uhr, 12 x, 85 €, Sonja Maier, **N40651**, GS Röthenbach
- **Yoga**, Mo, 28. September, 18.30-19.45 Uhr, 10 x, 70 €, Jutta Weller, **N40652**, Jegelscheune
- **Yoga und Entspannung**, Mi, 30. September, 19-20.15 Uhr, 10 x, 70 €, Jutta Weller, **N40653**, Jegelscheune
- **Yin Yoga – Entschleunigen und Flexibilität gewinnen**, Di, 29. September, 17.15-18.15 Uhr, 8 x, 45 €, Arianna Schröter, **N40654**, GS Röthenbach
- **Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen**, Do, 24. September, 9.15-10.45 Uhr, 11 x, 92 €, Christiane Feldmann, **N40661**, Jegelscheune

- **Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen**, Fr, 18. September, 17.30-19 Uhr, 14 x, 117 €, Christiane Feldmann, **N40662**, Gymnasium
- **NEU Mit Yoga zu mehr Lebensqualität Entspannt in stressigen Situationen – Goodbye Winterblues**, Sa, 20. Februar, 10-12.30 Uhr, 1 x, 19 €, Petra Waldschmidt, **N40663**, Jegelscheune
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 21. September, 17.30-19 Uhr, 10 x, 95 €, Rita Utz-Wehle, **N40795**, Gymnasium
- **Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern mit der Feldenkrais®-Methode**, Fr, 25. September, 10-11.30 Uhr, 12 x, 114 €, Heike Steinbauer, **N40931**, Gymnasium
- **Smovey-Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 28. September, 16.45-17.45 Uhr, 14 x, 91 €, Sonja Maier, **N41186**, GS Röthenbach
- **Smovey-Training oder Smovey-Walk – Mit Schwung und gesunder Bewegung**, Mo, 28. September, 18-19 Uhr, 14 x, 91 €, Sonja Maier, **N41187**, GS Röthenbach

Photovoltaik vom Fachmann

- + Persönliche Ansprechpartner
- + Qualifiziertes Fachpersonal aus Dachprofis & Elektrikern
- + Schnelle & hochwertige Umsetzung

Photovoltaik
Werkstatt



Lokaler
Fachbetrieb
aus deiner
Region!



Kontaktinfos



Hackspieder Weg 5, Schwanstetten
T 09170 90 999 70 | kontakt@photovoltaik-werkstatt.de
www.photovoltaik-werkstatt.de

● **Panofit – Kraftausdauertraining – Präventives Outdoortraining – ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Mo, 28. September, 9.30-10.30 Uhr, 8x, 90€, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N41191**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof

● **Panofit – Kraftausdauertraining – Präventives Outdoortraining – ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Di, 29. September, 16-17 Uhr, 8x, 90€, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N41192**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof

● **Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining – ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Mi, 30. September, 17.45-18.45 Uhr, 10x, 115€, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **N41193**, Jegelscheune

● **NEU Zumba® – Let's Zumba Fitness Workout**, Di, 6. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 40€, Sarina Ciriello, **N41640**, GS Röthenbach

● **NEU Zumba® – Let's Zumba Fitness Workout**, Di, 12. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 25€, Sarina Ciriello, **N41641**, GS Röthenbach

● **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 23. September, 9.45-11.15 Uhr, 9x, 86€, Ulla Quarda, **N41740**, Gymnasium, Parkplatz

● **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 2. Dezember, 9.45-11.15 Uhr, 9x, 86€, Ulla Quarda, **N41741**, Gymnasium, Parkplatz

● **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 23. September, 17.30-19 Uhr, 9x, 86€, Ulla Quarda, **N41742**, Gymnasium, Parkplatz

● **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 2. Dezember, 17.30-19 Uhr, 9x, 86€, Ulla Quarda, **N41743**, Gymnasium, Parkplatz

● **NEU Essen mit Wirkung Heißhunger verstehen – Energie zurückgewinnen**, Fr, 16. Oktober, 18.30-20 Uhr, 3x, 49€, Rita Buna, **N42085**, Taglöhnerhaus

● **Kochkurs: Serata italiana di cucina – Cucinare come a casa mia**, Fr, 15. Januar, 17-22.30 Uhr, 1x, 53€, Luciano Gassi, **N42250**, Mittelschule

● **Kochkurs: Serata italiana di cucina – Cucinare come a casa mia**, Sa, 16. Januar, 17-22.30 Uhr, 1x, 53€, Luciano Gassi, **N42251**, Mittelschule

● **Kochkurs: Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag – Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche**, Di, 29. September, 18-21 Uhr, 1x, 40€, Petra Ortlepp, **N42252**, Mittelschule

● **Kochkurs: Wilde Pflanzenküche – Delikatessen vom Wegesrand**, Di, 6. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 40€, Petra Ortlepp, **N42253**, Mittelschule

● **NEU Salben – selbstgemachte Cremes**, Mi, 21. Oktober, 18-20 Uhr, 1x, 20€ (+ ca. 15 € Materialkosten), Petra Ortlepp, **N43150**, Mittelschule

● **Besser schlafen – Schlafhygiene für erholsame Nächte**, Mi, 21. Oktober, 17.30-20 Uhr, 1x, 16€ (+ 5 € für Skript), Laura Grampp, **N44010**, Taglöhnerhaus

● **Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**, Do, 8. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 7€, Bettina Wiegel, **N44205**, Taglöhnerhaus

● **NEU Erste-Hilfe bei Kindernotfällen – KiNO-Blitz!** Di, 27. Oktober, 18-21.15 Uhr, 1x, 45€ (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **N45020**, Malteser Hilfsdienst e.V.

● **NEU Erste-Hilfe bei Kindernotfällen – KiNO-Blitz!** Mi, 27. Januar, 18-21.15 Uhr, 1x, 45€ (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **N45021**, Malteser Hilfsdienst e.V.

● **Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senior*innen – „Zum Helfen ist man nie zu alt!“** Di, 29. September, 14-17 Uhr, 1x, 35€ (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **N45022**, Malteser Hilfsdienst e.V.

● **Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senior*innen – „Zum Helfen ist man nie zu alt!“** Do, 4. Februar, 14-17 Uhr, 1x, 35€ (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **N45023**, Malteser Hilfsdienst e.V.

● **Seelische Erste-Hilfe**, Di, 22. September, 17-20 Uhr, 1x, 30€ (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **N45024**, Malteser Hilfsdienst e.V.

● **Seelische Erste-Hilfe**, Mi, 13. Januar, 10-13 Uhr, 1x, 30€ (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **N45025**, Malteser Hilfsdienst e.V.

online

● **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Online – Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Mo, 28. September, 19-20.15 Uhr, 5x, 115€, Veronika Ehm, **N45669**, Online

● **Lebensspuren aus Wendelstein – Weihnachtliche Lesung neuer und alter Geschichten aus der „Biografischen Schreibstube“**, Do, 3. Dezember, 16.30-18 Uhr, 1x, gebührenfrei, Brigitte Riemann, **N50001**, Gemeindebücherei

● **Biografisches Schreiben Lebensschätze heben und bewahren**, Do, 15. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 9x, 90€, Brigitte Riemann, **N50201**, Taglöhnerhaus

● **NEU Alkoholische Tinten – Farben, die schweben – Effekte, die überraschen für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Fr, 11. Dezember, 18-20 Uhr, 1x, 19€ (+ ca. 10 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **N52040**, Taglöhnerhaus

● **Strukturpaste – Wenn Farbe Form bekommt, für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Fr, 29. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 28€ (+ ca. 10 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **N52041**, Taglöhnerhaus

● **NEU Mut zur Farbe, Lust am Zufall – Experimentelles Gestalten für Geübte und Neueinsteigende**, Di, 20. Oktober, 9.15-11.30 Uhr, 5x, 105€ (+ ca. 5 bis 10 € Materialkosten), Barbara Freller, **N52042**, Atelier B. Freller, In der Gibitzen 27

● **Mut zur Farbe, Lust am Zufall – Experimentelles Gestalten für Geübte und Neueinsteigende**, Sa, 16. Januar, 10-14.30 Uhr, 1x, 42€ (+ 10 € Materialkosten), Barbara Freller, **N52043**, Atelier B. Freller, In der Gibitzen 27

● **Zentangle® mit fließenden Formen – Leichtigkeit im neuen Jahr**, Sa, 13. Februar, 10-13.15 Uhr, 1x, 31€ (+ 15 € Materialkosten), Katharina Neumann, **N52060**, Taglöhnerhaus

● **NEU Töpfern für Fortgeschrittene**, Sa, 14. November, 13-18 Uhr, 3x, 113€ (+ Material-/Brennkosten), Claudia Pacher-Wittmann, **N53110**, Taglöhnerhaus

● **NEU Töpfern für Fortgeschrittene**, Sa, 16. Januar, 13-18 Uhr, 3x, 113€ (+ Material-/Brennkosten), Claudia Pacher-Wittmann, **N53111**, Taglöhnerhaus

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 8. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4x, 85€ (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **N53430**, Schreinerei Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 14. Januar, 19-21.30 Uhr, 4x, 85€ (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **N53431**, Schreinerei Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 5. Oktober, 18-21 Uhr, 8x, 152€, Gertraud Linck, **N54080**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 28. September, 18-21 Uhr, 9x, 171€, Gertraud Linck, **N54081**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 29. September, 18-21 Uhr, 9x, 171€, Gertraud Linck, **N54082**, Taglöhnerhaus

● **NEU Kreatives Nähen – Projekte mit Persönlichkeit**, Di, 6. Oktober, 18-21 Uhr, 4x, 76€, Patricia Machmüller, **N54083**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1** Do, 14. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25€, Uwe Pfeiffer, **N55243**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2** Do, 21. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25€, Uwe Pfeiffer, **N55244**, Taglöhnerhaus

● **Schritt für Schritt zum Fotobuch – Für Einsteigende**, Mi, 21. Oktober, 17-20 Uhr, 1x, 30€, Uwe Pfeiffer, **N55610**, Taglöhnerhaus

● **NEU Makramee-Windlichter – Lichterzauber für dunkle Tage**, Mo, 23. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 12€, Silke Pohany, **N56001**, Taglöhnerhaus

● **Whisky – nicht nur aus Schottland – Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys**, Sa, 16. Januar, 18-21.30 Uhr, 1x, 55€, H. Jürgen Werner, **N58310**, Taglöhnerhaus

● **NEU Buchbinden kinderleicht – Kreatives Buchbinden für Kinder ab 8 Jahren mit einer Begleitung**, Sa, 17. Oktober, 11-13 Uhr, 1x, 15€ (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ ca. 10 € Materialkosten), Silke Pohany, **N75516**, Taglöhnerhaus

● **NEU Vogelfutterglocke selbst gemacht – Für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitung**, Sa, 16. Januar, 11-13 Uhr, 1x, 15€ (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ ca. 10 € Materialkosten), Silke Pohany, **N75616**, Taglöhnerhaus

online

Finanzen & Digitalisierung

● **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 28. November, 9-13 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N11001**, Online

● **Neue Trends in der Geldanlage**, Mo, 26. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N11003**, Online

● **Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen**, Sa, 14. November, 10-12.30 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N11004**, Online

● **Investieren in Kryptowährungen**, Sa, 5. Dezember, 10-12.30 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N11005**, Online

● **Richtig investieren in Aktien und ETFs**, Sa, 21. November, 10-12.30 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N11006**, Online

● **NEU Geld anlegen in ETFs – speziell für Frauen**, Mo, 28. September, 18.30-21 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N11007**, Online

● **NEU Vermögensaufbau – Grundlagen**, Mo, 2. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N11008**, Online

● **NEU Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld**, Fr, 6. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 13€, Hartmut Nehme, **N11009**, Online

● **Prompting – Die Effektive Kommunikation mit der KI**, Fr, 13. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N13001**, Online

● **Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz**, Mo, 16. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N13002**, Online

● **KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**, Sa, 7. November, 10-12.30 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N13003**, Online

● **NFT's und Metaverse**, Di, 1. Dezember, 18.30-21 Uhr, 1x, 18€, Hartmut Nehme, **N13004**, Online

● **NEU KI-Agenten – Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis**, Fr, 20. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 30€, Hartmut Nehme, **N13005**, Online

Immer wieder Neues entdecken

Unser Kursprogramm bleibt in Bewegung und wächst das ganze Semester über. Neue Veranstaltungen, aktuelle Themen und zusätzliche Termine veröffentlichen wir laufend online.

Bleiben Sie am Ball: Website besuchen · Newsletter abonnieren · Social Media folgen

Das aktuelle Gesamtprogramm finden Sie unter **vhs-roth.de** oder über den QR-Code.



AGB der vhs im Landkreis Roth

Anmeldung per Anmeldeschein / Brief / Fax

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die jeweilige vhs-Außenstelle oder die Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden 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. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

Gebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. 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 unentschuldigt fernbleibt. Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!

Gebühreneinzug / Fälligkeit

Die Gebühr wird im Lastschriftinzugsverfahren 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 11 € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher von Grundsicherung und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage

einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.

- Schüler allgemeinbildender Schulen mit Schülerausweis (ausgenommen Berufs- und Abend-schüler, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigte Kurse.
- Bei Veranstaltungen, die auf einer besonderen Kalkulation beruhen, wird keine Ermäßigung gewährt.

Rücktritt / Gebührenerstattung

Ein kostenfreier Rücktritt ohne besondere Gründe ist 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. Je nach Aufwand der Stornierungsbearbeitung kann eine Bearbeitungsgebühr entstehen. Danach erstattet die vhs nur bei längerfristigen Veranstaltungen und auf schriftlichen Antrag die Gebühren anteilig, wenn sich in der ersten Hälfte des Kurses ergibt, dass ein/e Teilnehmer/in aus von ihm/ihr nicht zu vertretenden Gründen wie z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung, Kinderbetreuung nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (Attest, Bescheinigung des Arbeitgebers). 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. Bei Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Kontaktdaten für die Bearbeitung Ihrer Anmeldung gespeichert werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren

freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Für weitere Fragen: Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-roth.de, sowie in der Geschäftsstelle und in den Außenstellen zum Einsehen. Auf Anforderung der Gesundheitsbehörden bei Gesundheits-Gefährdungslagen können alle Kontaktdaten der Teilnehmenden und der Dozenten/-innen (Name, Vorname, Wohnort, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, Zeitraum des Aufenthaltes/Kursdauer) an die Gesundheitsbehörde übermittelt werden.

Hygienevorschriften

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis zu den Hygienevorschriften und verpflichten sich, diese sowie die Anweisungen des Dozenten / der Dozentin und Vorschriften von Gebäudeträgern diesbezüglich zu befolgen.

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.

Stand August 2025

Eine Teilnehmerin erzählt

Petra Apelt

„Neugierig bleiben, Neues ausprobieren“

Manche vhs-Geschichten beginnen mit einem ganz praktischen Anlass. Bei Petra Apelt gehörte ein Bewerbungstraining zu den frühen vhs-Erfahrungen – in einer Zeit, in der es für Berufseinsteiger*innen nicht leicht war, in der Arbeitswelt Fuß zu fassen.

Ein anderer früher Kurs führte in eine ganz andere Richtung: Modeschmuck herstellen, Metalldrähte biegen und gestalten. Eine Freundin hatte sie damals „angesteckt“ und wollte nicht alleine hingehen.

Seitdem ist die vhs im Landkreis Roth für sie immer wieder ein Ort geblieben, an dem man unkompliziert Neues ausprobieren kann. Was sie daran besonders schätzt: „Die vhs ist für mich ein niedrigschwelliges Angebot ohne langfristige Verpflichtungen, ohne Abo, mit gut qualifizierten und engagierten Dozenten. Das überzeugt.“



Vielseitige Kursgeschichte

Ihre persönliche Kursgeschichte ist vielseitig. Bewegung, Gesundheit, Entspannung und Kreativität ziehen sich über viele Jahre hinweg durch ihre vhs-Besuche. Tai-Chi, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Qigong, Aquarell, Zeichnen, Zentangle oder Mosaik: Die Themen wechseln, aber der rote Faden bleibt. Es geht darum, neugierig zu bleiben, sich weiterzuentwickeln und genau das auszuwählen, was gerade ins eigene Leben passt.

„Das Leben ist ein ständiger Wandel und die Interessen verändern sich oder entwickeln sich weiter“, sagt sie. „Ich suche mir aus dem Angebot das raus, was gerade bei mir Thema ist. Sei es Gesundheitsvorsorge oder etwas Kreatives, um mich weiterzuentwickeln.“

Begegnung

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr auch die „AbenteuerKinderWelt“. Aus der Begegnung mit einer anderen Mutter entwickelte sich eine Freundschaft. Gemeinsam bastelten sie eine einfache, aber dekorative Weihnachtsdeko, die sie bis heute jedes Jahr wieder aufstellt. So wird deutlich: In vhs-Kursen geht es nicht nur um Inhalte. Es geht auch um Begegnungen, Gespräche und manchmal um Verbindungen, die bleiben.

Genau das erlebt sie immer wieder: „In jedem Kurs lernt man interessante Menschen kennen und bekommt neue Impulse und Denkanstöße – auch neben dem eigentlichen Kursinhalt. Auch die Biografien der Dozenten sind oft sehr spannend und bereichernd.“

Eine gute Kursatmosphäre bedeutet für sie vor allem ein freundlicher Umgang auf Augenhöhe. Auch der Ort spielt eine Rolle: Das Seckendorffschloss in Roth als Kursort gefällt ihr besonders. Dort entsteht ein Rahmen, in dem Lernen, Ausprobieren und Begegnung leichtfallen.

Neu entdeckt hat sie für sich unter anderem Tai-Chi. Aus Neugier begonnen, ist es für sie heute entspannend – gerade weil es Konzentration fordert: „Ich kann dabei nicht mit den Gedanken abschweifen, wenn ich die Folge ausführen möchte.“

vhs im Landkreis Roth

Die vhs im Landkreis Roth beschreibt sie in drei Worten: vielseitig, aktuell und lebensnah. Und was würde sie Menschen sagen, die noch überlegen, ob sie sich anmelden sollen?

„Das Angebot wertschätzen und nutzen.“

Kursleiterinnen an der vhs im Porträt

Es gibt viele Wege zu Bewegung – drei Dozentinnen zeigen ihre

Bewegung, die ansteckt
– Anette Katheder
bringt mit Zumba®
Fitness und Zumba
Gold® Musik, Energie
und Lebensfreude
in die vhs



Wenn Anette Katheder von Zumba spricht, geht es nicht zuerst um Schritte, Technik oder Choreografie. Es geht um dieses besondere Gefühl, wenn Musik einsetzt, der Körper in Bewegung kommt und aus einem Kursraum für eine Stunde ein Ort voller Energie, Leichtigkeit und guter Laune wird. Genau darin liegt für sie die Kraft von Zumba: Bewegung darf fordern, stär-

ken und ins Schwitzen bringen – aber sie soll sich vor allem gut anfühlen.

Zum Leitthema „vhs bewegt“ passt ihr Angebot deshalb auf ganz besondere Weise. Denn hier wird Bewegung nicht als Pflichtprogramm verstanden, sondern als Einladung. Wer an einem Zumba®-Kurs teilnimmt, muss nichts „können“, bevor es losgeht. Es geht nicht darum, perfekt zu tanzen oder jede Bewegung sofort richtig auszuführen. Im Mittelpunkt steht die Freude daran, sich zur Musik zu bewegen, den eigenen Körper zu spüren und mit einem positiven Gefühl aus der Stunde zu gehen.

Dass Tanzen für Anette Katheder mehr ist als ein Hobby, merkt man schnell. Schon als Kind tanzte sie Ballett, später kamen Rock'n'Roll im Turniertanz sowie zahlreiche Kurse in Standard, Latein, Bauchtanz und Flamenco dazu. Zumba begleitet sie selbst seit vielen Jahren mit großer Begeisterung. Heute gibt sie diese Begeisterung als Instructorin weiter – mit dem Wunsch, Menschen unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichen Voraussetzungen für Musik, Tanz und Bewegung zu gewinnen.

In ihren Kursen verbindet sich diese persönliche Leidenschaft mit einem klaren Blick für die Teilnehmenden. Zumba®-Fitness richtet sich an alle, die sich auspowern möchten: Kraftvolle Beats, dynamische Choreografien und intensive Tanzbewegungen bringen den

Kurse von Anette Katheder

Zumba Gold® Gelenkschonend & mitreißend

Niedrigere bis mittlere
Intensität – für Anfänger*in-
nen und Fortgeschrittene

Zumba Gold® ist die sanfte Variante des beliebten Zumba®-Programms. Die Intensität ist etwas niedriger, sodass der Kurs gelenkschonend ist und sich ideal für Einsteiger oder alle eignet, die sanft in Bewegung kommen möchten – Fitness-Beginnende, Frauen vor oder nach der Geburt, Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen, sowie Personen mit Bluthochdruck oder aktive SeniorInnen. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik tanzst du dich fit, verbrennst Kalorien und stärkst gleichzeitig dein Herz-Kreislauf-System. Der Fokus liegt auf Freude an der Bewegung und einem positiven Körpergefühl. Hier steht nicht die Perfektion, sondern der Spaß am Tanzen im Mittelpunkt.

 **ab Mi, 23. September 2026,
19 - 20 Uhr, 7x
Roth, Turnhalle GS Kupferplatte
(N41593), Gebühr: 35,- €**

Zumba® Kurs Energiegeladen & dynamisch

Mittlere bis höhere
Intensität – für Anfänger*in-
nen und Fortgeschrittene

Es erwarten dich kraftvolle Beats, dynamische Choreografien und jede Menge gute Laune. Die intensiveren Tanzbewegungen bringen deinen Kreislauf in Schwung und sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining. Du verbesserst deine Ausdauer, stärkst deine Muskulatur und verbrennst Kalorien. Der Fokus liegt auf Freude an der Bewegung und einem positiven Körpergefühl. Hier steht nicht die Perfektion, sondern der Spaß am Tanzen im Mittelpunkt – perfekt für alle, die sich auspowern und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

 **ab Mi, 2. Dezember 2026,
20.15 - 21.15 Uhr, 8x
Roth, Turnhalle GS Kupferplatte,
(N41596), Gebühr: 40,- €**

Kreislauf in Schwung, trainieren Ausdauer und Muskulatur und machen den ganzen Körper aktiv. Dabei entsteht kaum das Gefühl eines klassischen Workouts. Man bewegt sich, schwitzt, lacht – und merkt oft erst hinterher, wie viel man geleistet hat.

Mit Zumba Gold® bietet Anette Katheder zugleich eine sanftere Variante an. Die Bewegungen sind gelenkschonender, die Intensität liegt im niedrigen bis mittleren Bereich. Damit eignet sich der Kurs besonders für Menschen, die neu einsteigen, nach einer Pause wieder in Bewegung kommen oder achtsamer trainieren möchten. Auch aktive Seniorinnen und Senioren, Personen mit Rücken- oder Gelenkproblemen, Fitness-Beginnende oder Frauen vor und nach der Geburt finden hier einen Zugang, der motiviert, ohne zu überfordern.

Beide Kursformate zeigen auf unterschiedliche Weise, wie vielfältig Bewegung sein kann. Sie kann kraftvoll sein oder sanft, schweißtreibend oder behutsam, voller Tempo oder bewusst reduziert. Entscheidend ist nicht, welchem Fitnessideal man entspricht,

sondern ob man einen Weg findet, der zum eigenen Körper, zur eigenen Lebenssituation und zur eigenen Freude passt. Genau hier setzt Anette Katheder an: Sie schafft eine Atmosphäre, in der sich Teilnehmende ausprobieren dürfen, ohne bewertet zu werden.

So wird aus einem Zumba®-Kurs mehr als eine Trainingseinheit. Es entsteht ein Raum, in dem Musik verbindet, Bewegung befreit und gemeinsames Tanzen Selbstvertrauen geben kann. Wer regelmäßig kommt, trainiert nicht nur Ausdauer, Koordination und Muskulatur, sondern erlebt auch, wie gut es tut, für eine Weile aus dem Alltag auszusteigen und ganz im Moment zu sein.

„vhs bewegt“ bedeutet in diesem Sinne auch: Die vhs bringt Menschen in Kontakt mit sich selbst, mit anderen und mit neuen Möglichkeiten. Anette Katheder zeigt mit ihren Kursen, wie niedrigschwellig das gelingen kann. Man braucht keine Vorerfahrung, keine perfekte Kondition und keinen Leistungsdruck. Nur Lust auf Musik, Offenheit für Bewegung – und vielleicht den Mut, den ersten Schritt zu machen.

Stimme bewegt – innere Kraft entdecken Katja Lobenwein begleitet Menschen dabei, eigene Ressourcen neu zu entdecken

Manchmal beginnt Bewegung nicht mit großen Schritten, sondern mit einem Ton. Mit einer Melodie, die vertraut ist. Mit einem Atemzug, der wieder Raum schafft. Oder mit einer einfachen Übung, die hilft, den Kopf freier zu bekommen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Genau hier setzt Katja Lobenwein an:

Sie verbindet Musik, Stimme, therapeutisches Wissen und kreative Methoden, um Menschen in Kontakt mit sich selbst zu bringen.

Als Musiktherapeutin und Musikpädagogin, Chorleiterin und Organistin weiß sie, welche Kraft im gemeinsamen Singen liegen kann. Ihr Angebot „Einfach singen – gemeinsam eine gute Zeit haben“ richtet sich besonders an Senior*innen, die Lust auf Musik und Gemeinschaft haben – ganz ohne Leistungsdruck. Bekannte Volkslieder und Schlager laden zum Mitsingen ein, wecken Erinnerungen und schaffen Verbindung. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um Freude, Begegnung und das gute



Gefühl, gemeinsam etwas zu erleben. Auch in ihrem Kurs „Die Kraft der Stimme“ steht die eigene Stimme im Mittelpunkt. Einfache Melodien, Klänge und gemeinsames Singen helfen, >

wieder bei sich anzukommen. Wer singt, spürt den eigenen Körper, die eigene Atmung und die Wirkung von Klang oft unmittelbar. Musikalische Vorkenntnisse braucht es dafür nicht. Jede Stimme darf so da sein, wie sie ist. Neben der Musik bringt Katja Lobenwein weitere Methoden in ihre vhs-Angebote ein. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und mit Weiterbildungen unter anderem in Entspannung, Resilienz, PEP/Klopftechniken, Kinesiologie und therapeutischer Hypnose begleitet sie Menschen da-

bei, innere Blockaden wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. In ihren Kursen geht es darum, Stress abzubauen, frische Energie zu finden, hinderliche Glaubenssätze zu hinterfragen und einfache Übungen kennenzulernen, die im Alltag gut anwendbar sind. Zum Leitthema „vhs bewegt“ passt dieses Profil auf besondere Weise. Denn Katja Lobenwein bewegt Menschen nicht über Leistung, Tempo oder Druck, sondern über Wahrnehmung, Klang, Selbstvertrauen und in-

nere Aktivierung. Ihre Kurse öffnen Räume, in denen Teilnehmende ausprobieren dürfen, was ihnen guttut – achtsam, niedrigschwellig und mit Respekt vor der eigenen Lebenssituation.

So zeigt ihre Arbeit: Bewegung kann laut und kraftvoll sein, aber auch leise und nach innen gerichtet. Sie kann im gemeinsamen Singen entstehen, in einem neuen Gedanken, in einem gelösten Atemzug oder in dem Moment, in dem jemand spürt: Ich kann etwas für mich tun.

Kurse von Katja Lobenwein

Einfach singen

Gemeinsam eine gute Zeit haben

Zwei Termine, ein unkomplizierter Einstieg: Dieses Angebot richtet sich besonders an Senior*innen, die Lust auf Musik und Gemeinschaft haben – ganz ohne Leistungsdruck. Gesungen werden u. a. bekannte Volkslieder und Schlager, die vertraut sind und zum Mitsingen einladen. Gemeinsames Singen hebt die Stimmung, bringt Menschen zusammen und tut Körper und Geist gut. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben – ohne richtig oder falsch, so wie es gerade passt. Gerade in geselliger Runde entstehen oft schöne Erinnerungen, gute Gespräche und viel Freude am gemeinsamen Tun. Das Angebot ist bewusst niedrigschwellig: Es sind keine Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse erforderlich. Auch wer lange nicht gesungen hat, ist herzlich willkommen. Die Dozentin ist ausgebildete Musiktherapeutin und -pädagogin, Chorleiterin und Organistin und gestaltet die Treffen einfühlsam und abwechslungsreich. Einfach kommen, mitsingen und die Gemeinschaft genießen!

 **2x: Fr, 18. September und Sa, 28. November 2026, 9.30 - 11 Uhr Hilpoltstein, Haus des Gastes (N50300), Gebühr: 42,- €**



Foto: Volodymyr / stock.adobe.com

Innere Kräfte aktivieren – Die Kraft der Stimme

Workshop für die Seele

Kennt ihr das? Eine Melodie, ein Klang berührt uns und hallt in uns nach. Lieder verbinden uns mit unserem Herzen und wir kommen wieder in Kontakt mit uns selbst. Im geschützten Rahmen singen wir einfache Melodien, welche eine besondere Wirkung auf Geist und Seele entfalten. Die Klänge tragen zu Gesundheitsförderung, positiver Stimmung und Lebenszufriedenheit bei. Sie schärfen unsere Wahrnehmung, helfen uns bei der Bewältigung von Gefühlen und fördern unseren Selbstwert.

Musikalische oder gesangliche Vorkenntnisse sind nicht nötig – hier darf jede*r einfach mit der eigenen Stimme ankommen. Einfach kommen, mitsingen und die Gemeinschaft genießen!

 **Sa, 24. Oktober 2026, 9 - 11.30 Uhr Georgensgmünd, Schlösslein (N17100), Gebühr: 36,- €**

Sanfte Bewegung, große Wirkung – Gonca Ayaz lädt mit Qigong dazu ein, Körper, Atem und innere Balance neu wahrzunehmen



Manchmal braucht Bewegung kein Tempo. Keine laute Musik, keinen Leistungsdruck, kein höher, schneller, weiter. Manchmal beginnt Bewegung ganz leise: mit einem bewussten Atemzug, einer fließenden Armbewegung, einem Moment der Ruhe. Genau hier setzt Gonca Ayaz mit ihrem Qigong-Kurs an.

Qigong verbindet sanfte Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer wohltuenden Übungspraxis. Die Bewegungsabläufe helfen dabei, Verspannungen zu lösen, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Gerade weil die Übungen ruhig und konzentriert ausgeführt werden, können Anfänger*innen ebenso teilnehmen wie Menschen mit Vorerfahrung.

Im Kurs geht es nicht darum, Bewegungen perfekt auszuführen. Vielmehr entsteht Schritt für Schritt ein besseres Gespür für den eigenen Körper: Was tut mir gut? Wo halte ich Spannung? Wie verändert sich

mein Atem, wenn ich zur Ruhe komme? Kurze Meditationen zu Beginn oder am Ende der Stunde unterstützen diesen Prozess und laden dazu ein, bei sich selbst anzukommen.

Gonca Ayaz bringt dafür einen vielseitigen Hintergrund mit. Neben ihrer beruflichen Erfahrung hat sie Weiterbildungen in Coaching, NLP, Hypnose und Train-the-Trainer absolviert. In ihren Unterlagen werden unter anderem Kommunikation, Ressourcenaktivierung, Zielarbeit, lösungsorientiertes Coaching, Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung als Schwerpunkte genannt. Diese Erfahrungen fließen in ihre ruhige, aufmerksamkeitsorientierte Kursgestaltung ein. Im weiteren Kursverlauf lernen die Teilnehmenden auch die Lehre der fünf Elemente kennen, die im Qigong eine wichtige Rolle spielt. So verbinden sich Bewegung, innere Ausgeglichenheit und achtsame Wahrnehmung zu einer Praxis, die nicht nur dem Körper guttut, sondern auch hilft, im Alltag wieder mehr bei sich zu sein.

Zum Leitthema „vhs bewegt“ passt dieses Angebot auf besondere Weise. Denn Qigong zeigt: Bewegung kann kraftvoll sein, ohne anstrengend zu wirken. Sie kann beruhigen, stabilisieren und neue Energie schenken. Gonca Ayaz schafft dafür einen Raum, in dem Menschen im eigenen Tempo üben, zur Ruhe kommen und die wohltuende Wirkung bewusster Bewegung erleben können.



Foto: simarik / istock.com

Kurs von Gonca Ayaz

Qigong – Innere Balance und Lebens- energie aktivieren

Entspannen, Energie tanken und die eigene Mitte stär- ken – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Qigong verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer wohltuenden Übungspraxis. Die sanften Bewegungsabläufe helfen, den Energiefluss anzuregen, Verspannungen zu lösen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Qigong kann das Immunsystem stärken und wirkt harmonisierend auf das Nervensystem.

Im weiteren Kursverlauf lernen wir die Lehre der fünf Elemente kennen, die eine wichtige Grundlage des Qigong bedeutet. Wir stärken durch bewusste Atmung und achtsame Wahrnehmung die innere Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Vitalität.

Eine kurze Meditation zu Beginn oder am Ende der Stunde lädt dazu ein, zur eigenen Mitte zu finden, neue Kraft zu schöpfen und die Wirkung der Qigong-Übungen zu vertiefen.

 **ab Mo, 5. Oktober 2026, 19 - 20.30 Uhr, 5x Roth, Seckendorffschloss (N40772), Gebühr: 48,- €**



Bio für Alle: Was unsere Region auf den Teller bringt

Claudia Wittmann, die Öko-Modellregion, das Landratsamt Roth und die vhs im Landkreis Roth machen regionale Küche erlebbar



Claudia Wittmann
ist das Gesicht
der Kochkursreihe

Der Herbst ist die Zeit der Vielfalt. Auf Feldern, Wiesen, in Gärten und auf regionalen Höfen zeigt sich jetzt besonders eindrucksvoll, was unsere Heimat hervorbringt: Kürbis und Kohl, Getreide und Hülsenfrüchte, Kräuter, Honig, Wurzeln, Früchte und Aromen, die nach Jahreszeit, Landschaft und handwerklicher

Arbeit schmecken. Genau hier setzt die

neue Kochkursreihe „Bio für Alle“ an. Sie lädt dazu ein, regionale und saisonale Küche neu zu entdecken – alltagstauglich, genussvoll und mit einem bewussten Blick auf das, was vor der eigenen Haustür wächst.

Kooperation

Die Reihe ist eine Kooperation der vhs im Landkreis Roth mit der Öko-Modellregion Nürnberg, Nürnberger Land, Roth und wird durch das Landratsamt Roth gefördert. Gemeinsam möchten die Partner zeigen, dass Bio, Regionalität und gutes Essen wunderbar zusammenpassen. Denn bioregionale Küche ist weit mehr als ein Ernährungstrend. Sie stärkt die heimische Wirtschaft, erhält Kulturlandschaft, unterstützt Biodiversität und bringt Lebensmittel auf den Tisch, deren Herkunft nachvollziehbar ist.

Das Gesicht der Kochkursreihe

Das Gesicht der Kochkursreihe ist Claudia Wittmann. Sie ist Kräuterpädagogin, bewirtschaftet den Schusterhof in Greding-Herrnsberg und verbindet in ihrer Arbeit Naturwissen, ökologische Landwirtschaft, Genuss und praktische Vermittlung. Seit der Übernahme des Schusterhofs im Jahr 2013 führt sie den Betrieb ökologisch. Auf den Flächen des Hofes, im Wald und auf Wiesen begegnet sie täglich dem, was später in ihren Kursen lebendig wird: Kräutern, Getreide, saisonalen Zutaten und der Frage, wie daraus gute, gesunde und bezahlbare Küche entstehen kann.

Claudia Wittmann bringt Kindern und Erwachsenen die Schätze der Natur näher. Sie sammelt Wildkräuter, arbeitet mit saisonalen Produkten und zeigt, wie viel Geschmack in einfachen Zutaten steckt, wenn man sie kennt, wertschätzt und richtig kombiniert. Ihre Kurse sind dabei keine trockene Warenkunde. Es wird geschnitten, gerührt, gewürzt, probiert, gerochen und gemeinsam gegessen. Lernen geschieht hier mit allen Sinnen – und ganz praktisch am Schneidebrett.

Regional kochen bewegt etwas

Zum Leitthema „vhs bewegt“ passt diese Kooperation deshalb besonders gut. Denn Bewegung bedeutet nicht nur körperliche Aktivität. Bewegung entsteht auch, wenn Menschen Gewohnheiten

Currys mit heimischen Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse

Für Erwachsene, im Rahmen der RegioPlus-Challenge

Entdecke die Vielfalt heimischer Zutaten neu – mit aromatischen Currys voller Geschmack und natürlicher Frische. Zarte Kichererbsen, würzige Linsen und samtiger Butternut-Kürbis treffen auf feinen Blumenkohl und einen Hauch frischer Minze. Dazu ausgewählte Getreidesorten aus regionalem Anbau, die jedes Curry sättigend, nahrhaft und besonders machen. Die Currys verbinden traditionelle Gewürzkunst mit saisonalem Gemüse aus der Heimat – nachhaltig, kreativ und voller Genuss. Ob herzhaft, mild oder exotisch gewürzt: Hier entsteht Wohlfühlküche, die Körper und Seele wärmt. Regional kochen. Natürlich genießen. Curry neu erleben.



Fr, 9. Oktober 2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Schusterhof Greding (N42143)
Gebühr: 15,- € Vorteilspreis!

Die bio-regionalen Lebensmittel werden vom Landratsamt Roth für Sie übernommen.

Vorteilspreis!

hinterfragen, Neues ausprobieren und andere Wege in ihren Alltag mitnehmen. Wer regional kocht, bewegt etwas: im eigenen Einkaufsverhalten, in der Wertschätzung für Lebensmittel, in der Wahrnehmung der Landschaft und im Bewusstsein dafür, wie Ernährung, Landwirtschaft, Klima und Genuss zusammenhängen.

Kochkursreihe „Bio für Alle“

In der Kursreihe „Bio für Alle“ wird dieser Zusammenhang unmittelbar erfahrbar. Die Teilnehmenden erleben, was der Landkreis und die Region an Vielfalt bieten und wie sich daraus einfache, leckere und preiswerte Gerichte zaubern lassen. Dabei geht es nicht um Verzicht oder moralischen Zeigefinger, sondern um Freude am Kochen. Bio und regional werden nicht erklärt wie ein abstraktes Konzept, sondern landen duftend, bunt und frisch auf dem Teller.

Den Auftakt macht der Kurs „Currys mit heimischen Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse“. Currys verbindet man oft mit exoti-

schen Zutaten und fernen Küchen. Claudia Wittmann zeigt, wie sich diese Idee mit heimischen Produkten neu denken lässt. Kichererbsen, Linsen, Butternut-Kürbis, Blumenkohl, Minze und Getreidesorten aus regionalem Anbau werden zu aromatischen Gerichten, die wärmen, sättigen und überraschen. So entsteht eine Küche, die internationale Gewürzkunst mit saisonaler Heimat verbindet.

Auch Kinder werden in der Reihe aktiv einbezogen. In der „Kinderküche mit Biss“ heißt es: Ran an die Töpfe! Kinder von 8 bis 12 Jahren dürfen kochen, backen, braten, schmoren und gemeinsam kleine, gesunde Lieblingsgerichte zubereiten. Sie erleben, wie viel Freude es macht, selbst Essen herzustellen – und wie lecker regionale Zutaten sein können. Eine Schürze, eine Brotzeitbox und Neugier genügen, um aus einem Nachmittag ein kleines kulinarisches Abenteuer zu machen.

In der „Aromenküche mit heimischen Zutaten“ rückt Claudia Wittmann schließlich die besondere Kraft der Herbstküche in den Mittelpunkt. Hagebutten, Kürbis, >



Zitronenthymian und Honig bringen Duft, Wärme und Charakter in die Küche. Knuspriges Ofengemüse und cremiges Steckrübenmus zeigen, wie vertraute Zutaten neu interpretiert werden können. Hier wird deutlich: Regionale Küche ist nicht altmodisch, sondern überraschend vielseitig.

Die Kooperation von vhs im Landkreis Roth, Öko-Modellregion und Landratsamt Roth macht sichtbar, was

Erwachsenenbildung leisten kann. Sie bringt Menschen zusammen, schafft praktische Zugänge zu wichtigen Zukunftsthemen und übersetzt große Begriffe wie Nachhaltigkeit, Biodiversität oder regionale Wertschöpfung in konkrete Erfahrungen. Wer an einem dieser Kurse teilnimmt, geht nicht nur mit Rezeptideen nach Hause, sondern vielleicht auch mit einem anderen Blick auf den nächsten Einkauf, den eigenen Garten, den Wochenmarkt

oder die Landschaft entlang des täglichen Weges.

„Bio für Alle“ ist damit mehr als eine Kochkursreihe. Es ist eine Einladung, den Landkreis Roth mit Messer, Kochlöffel und Geschmackssinn neu zu entdecken. Claudia Wittmann zeigt, wie nah gute Küche liegen kann – und wie viel Bewegung entstehen kann, wenn regionale Zutaten, ökologische Landwirtschaft, Bildung und Genuss an einem Tisch zusammenkommen.

Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kochen, Backen, Braten, Schmoren – gemeinsam ans Werk! Ran an die Töpfe! Gemeinsam zaubern wir kleine, gesunde Lieblingsgerichte. Ob knusprig gebacken, sanft geschmort oder bunt angerichtet – hier steht Teamwork auf dem Speiseplan. Die Kinder erleben, wie viel Freude es macht, selbst zu kochen – und wie lecker gesundes und regionales Essen sein kann. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam, was wir geschafft haben – ein kulinarisches Erlebnis, das in Erinnerung bleibt! Bitte mitbringen: Schürze und Brotzeitbox

Fr, 16. Oktober 2026, 15 - 17 Uhr
Schusterhof Greding (N7441)
Gebühr: 10,- € Vorteilspreis!
Die bio-regionalen Lebensmittel werden vom Landratsamt Roth für Sie übernommen.

Vorteils-
preis!

Aromenküche mit heimischen Zutaten Für Erwachsene

Wenn der Herbst die Felder in warme Farben taucht, beginnt die Zeit der kräftigen Aromen und ehrlichen Küche. Heimische Zutaten wie fruchtige Hagebutten, aromatischer Kürbis und duftender Zitronenthymian bringen Wärme und Charakter auf den Teller. Verfeinert mit goldenem Honig entstehen Gerichte, die süße und herzhafte Nuancen harmonisch verbinden. Knuspriges Ofengemüse entfaltet im Backofen seine ganze Tiefe, während cremiges Steckrübenmus an traditionelle Herbstküche erinnert – neu interpretiert und voller Genuss. So wird aus regionalen Zutaten ein kulinarisches Erlebnis, das Natürlichkeit, Saison und Geschmack vereint. Herbstküche mit Heimatgefühl – aromatisch, gemütlich und überraschend vielseitig.

Mi, 11. November 2026, 18.30 - 21.30 Uhr,
Schusterhof Greding (N42144), Gebühr: 15,- €
Vorteilspreis! Die bio-regionalen Lebensmittel werden vom Landratsamt Roth für Sie übernommen.

Vorteils-
preis!

...über 30 weitere Koch- und Ernährungskurse finden Sie unter vhs-roth.de



vhs-roth.de

Kurstipps Stark im Körper. Frei in der Bewegung. Ruhig im Kopf.

Yoga für alle!

Um stabil in Beruf und Alltag zu stehen

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Mit klassischen Hatha-Yoga-Übungen fördern Sie Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe. Der Kurs hilft, neue Energie für Alltag, Beruf und Familie zu tanken und die Konzentration zu stärken. Die Übungen werden individuell an das persönliche Leistungsniveau angepasst und sind für Einsteiger*innen ebenso wie für Geübte geeignet.

ab Do, 15. Oktober 2026,
19 - 20.30 Uhr, 5x
Seminarhaus, Spalt
(N40590), mit Anja Klos-Hoffmann
Gebühr: 42,- €

Body Balance Flow

Verbessern Sie gezielt Ihre Beweglichkeit, lösen Sie Verspannungen und stärken Sie Ihren Körper. Dynamische Mobilisationsübungen und sanfte Dehntechniken fördern die Gelenkbeweglichkeit, verbessern die Haltung und steigern das Körpergefühl. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen ebenso wie für sportlich Aktive.

ab Di, 6. Oktober 2026,
9.30 - 10.30 Uhr, 8x
Kulturscheune, Leerstetten
(N41158), mit Julia Knobloch
Gebühr: 51,- €

Foto: goodluz / 123rf.com



Miteinander statt nebeneinander – weil jede Psyche zählt

Zur bundesweiten Aktionswoche für seelische Gesundheit bietet die vhs **zwei kostenfreie Informationsabende** für Betroffene, Angehörige und Interessierte an. **Heilpraktikerin für Psychotherapie Margit E. Flierl** erklärt verständlich, wie Angst, Panik und Depression entstehen – und welche wirksamen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Fragen sind bei beiden Veranstaltungen ausdrücklich willkommen.

Angst und Panik verstehen Wie moderne Psychotherapie helfen kann

Was unterscheidet Angst von einer Panikattacke? Warum entsteht die „Angst vor der Angst“? Der Vortrag vermittelt Hintergründe und stellt heutige Behandlungsmöglichkeiten mit Schwerpunkt auf der EMDR-Therapie vor.

Mo, 12. Oktober 2026, 19 - 20.30 Uhr
vhs Seckendorffschloss, Roth (N44140)
kostenfrei, Anmeldung erwünscht

Depression verstehen Wie kognitive Verhaltenstherapie helfen kann

Depression ist mehr als ein vorübergehendes Stimmungstief. Der Vortrag informiert über Ursachen und Merkmale der Erkrankung und zeigt, wie insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie helfen kann.

Di, 20. Oktober 2026, 19 - 20.30 Uhr
vhs Seckendorffschloss, Roth (N44141)
kostenfrei, Anmeldung erwünscht

Sprache, die Türen öffnet

Wie ein individuelles
B2-Coaching den Weg
in den Klinikalltag
erleichtert

Wer in einer Klinik arbeitet, braucht Fachwissen, Sorgfalt und Einfühlungsvermögen. Wer aus einem anderen Land nach Deutschland kommt, braucht zusätzlich noch etwas, das im Alltag oft selbstverständlich scheint: die richtigen Worte. Für Gespräche mit Patientinnen und Patienten. Für Übergaben im Team. Für Dokumentation, Rückfragen, Sicherheit – und nicht zuletzt für die berufliche Anerkennung.

Andrii Vitschenko kam 2022 nach dem russischen Überfall auf die Ukraine nach Deutschland. In seinem Herkunftsland hatte er bereits ein Diplom in Krankenpflege erworben. Doch um seine berufliche Qualifikation hier vollständig einbringen

Dozentin Sandra Utasi, Andrii Vitschenko,
stellvertretender Pflegedienstleiter Michael Christ



zu können, braucht es mehr als Fachwissen und Erfahrung: Das deutsche Anerkennungssystem setzt unter anderem Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 voraus.

Einzel-Coaching

Mündlich fiel ihm vieles bereits leichter. Die größere Herausforderung lag im Schriftlichen – und genau hier setzte die Unterstützung an. An der Kreisklinik Roth entstand gemeinsam mit vhs Business ein individuelles Einzel-Coaching zur Vorbereitung auf die telc-B2-Prüfung. Nicht als Standardkurs, sondern passgenau auf die Situation, die Prüfung und den beruflichen Alltag zugeschnitten.

„Im Coaching ging es nicht nur um Grammatik oder Prüfungstraining“, sagt Dozentin Sandra Utasi. „Wichtig war, Sprache so zu üben, wie sie im beruflichen Alltag gebraucht wird: klar, sicher und situationsbezogen.“ Geübt wurden typische Prüfungssituationen, aber auch Formulierungen, die im Klinikalltag helfen: erklären, nachfragen, zusammenfassen, Unsicherheit ausdrücken und professionell reagieren.

Normalerweise finden solche Coachings häufig online über viele Wochen oder vor Ort in größeren Gruppen statt. Die Erfahrung in diesem Fall zeigt jedoch, wie wirkungsvoll es sein kann, im Einzelcoaching intensiv und gezielt an den individuellen sprachlichen Herausforderungen zu arbeiten. Gerade dort, wo es um berufliche Anerkennung, Sicherheit im Arbeitsalltag und persönliche Entwicklung geht, kann ein passgenaues Format viel bewirken.

Für Herrn Vitschenko bedeutete das Coaching vor allem Sicherheit. „Ich konnte gezielt an meinen Schwächen arbeiten und hatte Raum für Fragen“, sagt er. „Das hat mir geholfen, mich besser vorzubereiten – und im Beruf selbstbewusster zu sprechen.“

Auch für die Kreisklinik Roth ist Sprache ein zentraler Baustein gelingender Integration. Internationale Mitarbeitende bringen Qualifikation, Erfahrung und Motivation mit. Damit sie gut ankommen und ihre Kompetenzen voll einbringen können, braucht es passende Unterstützung – nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch beim Ankommen in der Region.

„Sprache ist der Schlüssel zum Team, zum Patienten und zum Ankommen“, sagt Michael Christ, stellvertretender Pflegedienstleiter der Kreisklinik Roth. Für ihn war das Einzelcoaching deshalb die passende Lösung: Es unterstützte Herrn Vitschenko

nicht nur auf dem Weg zur Prüfung, sondern auch dabei, sprachlich sicherer im Landkreis und im Berufsalltag Fuß zu fassen.

Dass Integration nicht abstrakt bleibt, sondern konkret gelebt wird, zeigt sich auch im familiären Umfeld: Die Frau von Herrn Vitschenko beginnt im September ebenfalls eine Ausbildung in der Pflege an der Kreisklinik Roth. So wird aus beruflicher Unterstützung auch ein Stück Zukunftsperspektive für eine Familie, die in der Region ankommen möchte.

vhs Business

Genau hier setzt vhs Business an. Die Angebote werden nicht von der Stange geplant, sondern gemeinsam mit Betrieben, Einrichtungen und Verwaltungen entwickelt. Welche Ziele gibt es? Welche Prüfung steht an? Welche Situationen aus dem Arbeitsalltag sollen sicherer werden? Daraus entsteht ein passendes Format – vom Einzel-Coaching bis zur maßgeschneiderten Schulung für Teams.

Fachbereichsleiterin Stephanie Lorenz sieht darin eine Aufgabe, die weit über Sprachunterricht hinausgeht: „Arbeitsmarkt-Migration gelingt

nicht allein durch Verträge und Anerkennungsverfahren. Sie gelingt dort, wo Menschen begleitet werden, wo Betriebe konkrete Unterstützung bekommen und wo Lernen direkt an den beruflichen Alltag anschließt.“

Der Fall an der Kreisklinik Roth zeigt: Weiterbildung kann sehr persönlich sein – und gleichzeitig eine Antwort auf große gesellschaftliche Fragen geben. Sie hilft Menschen, anzukommen. Sie hilft Arbeitgebern, Fachkräfte zu halten. Und sie zeigt, was vhs Business leisten kann: zuhören, passgenau planen und Bildung dorthin bringen, wo sie gebraucht wird.

vhs Business – Weiterbildung für Ihren Betrieb

Ob Sprachcoaching, Prüfungsvorbereitung, Kommunikation, Digitalisierung oder passgenaue Schulungen für Teams: vhs Business entwickelt Angebote gemeinsam mit Ihnen.

Sprechen Sie uns an:

Stephanie Lorenz,
Fachbereichsleiterin Beruf/IT
stephanie.lorenz@vhs-roth.de



Sprachniveaus von A1 bis C2

Sprachkenntnisse werden häufig nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen eingeteilt. Die Stufen zeigen, wie sicher jemand eine Sprache verstehen, sprechen und schreiben kann.

A1 Einstieg: einfache Wörter und Sätze verstehen und verwenden.

A2 Grundlagen: einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen.

B1 Selbstständig: sich über vertraute Themen verständigen und Erfahrungen beschreiben.

B2 Sicher: sich klar ausdrücken, Gesprächen folgen und auch berufliche Situationen gut meistern.

C1 Fortgeschritten: komplexe Inhalte verstehen und sich flexibel, präzise und flüssig ausdrücken.

C2 Nahezu muttersprachlich: auch anspruchsvolle Texte und Gespräche sicher verstehen und sprachlich sehr genau reagieren.

Warum Prüfungen wichtig sind:

Sprachprüfungen machen Kenntnisse offiziell nachweisbar. Sie können wichtig sein für Ausbildung, Beruf, Anerkennung von Abschlüssen oder den nächsten Schritt im Arbeitsleben.

B2 berufsspezifisch bedeutet: Die Sprachstufe bleibt B2, der Schwerpunkt liegt aber auf konkreten Situationen aus dem Arbeitsalltag – zum Beispiel erklären, nachfragen, dokumentieren, telefonieren, Übergaben machen oder professionell mit Patientinnen und Patienten kommunizieren.

Kurstipps

Sprachen verbinden Menschen. Weltweit.



Spanisch Buchclub Niveaustufe A2/B1

Du hast bereits Spanischkenntnisse und möchtest sie lebendig halten? In entspannter Atmosphäre liest Du gemeinsam mit der Gruppe einen spanischsprachigen Roman und tauschst Dich über Handlung, Figuren und Themen aus.

Dabei erweiterst Du Deinen Wortschatz, verbesserst Deine Aussprache und gewinnst mehr Sicherheit im Sprechen. Das Buch wird Schritt für Schritt im Kurs gelesen und muss nicht vorab bekannt sein.

Die Kursleiterin stammt aus Madrid und vermittelt authentische Einblicke in Sprache und Kultur. Der Roman wird noch bekannt gegeben.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse ab Niveau A2.

 **ab So, 4. Oktober 2026, 9 - 10.30 Uhr, 12x**
online (N37310), mit Noelia Bilke
Gebühr: 114,- €

English Conversation Walk and Talk

Wir erkunden Hilpoltstein

Die Burgstadt Hilpoltstein erkunden und dabei die aktiven Englischkenntnisse anwenden und ausbauen. Wir laden Sie hierzu ein und lassen uns von einer englischsprachigen Dozentin durch die Stadt führen. Bei schlechtem Wetter schlendern wir gemeinsam in ein Hilpoltsteiner Café.

 **ab Mi, 23. September 2026,**
9.30 - 11 Uhr, 10x
Hilpoltstein, Residenz (N32701)
mit Halina Barrios,
Gebühr: 95,- €

Streifzug durch Süditalien

Vortrag über Apulien mit Kulinarik und Weinprobe

Dieser Vortrag führt uns nach Apulien, an den Stiefelabsatz Italiens. Wir tauchen etwas tiefer in die südliche Region Italiens ein und lernen bei einem Caffè mit ein paar selbstgemachten Dolci die wichtigsten Orte, ihre Charakteristika und ihre Sehenswürdigkeiten kennen. Lernen Sie dabei auch die wichtigsten Redewendungen für Bestellungen im Ristorante und an der Bar! Dazu probieren wir ein paar kulinarische Köstlichkeiten und runden den Nachmittag mit einer kleinen Weindegustation ab.

 **Sa, 21. November 2026**
13.30 - 17.30 Uhr
Allersberg, Gilardihaus
(N18300), mit Luciano Gassi
Gebühr: 31,- €



Foto: goodluz

Französisch bewegt

Zwei neue Dozentinnen bringen frischen Schwung in den Sprachenbereich

Wenn sich Teilnehmende eines Französischkurses nach dem Unterricht zu einem gemeinsamen Kochabend treffen (s.S.54), zeigt das sehr schön, was Sprachenlernen an der vhs bedeuten kann: Es geht nicht nur um Grammatik und Vokabeln, sondern um Begegnung, Kultur und gemeinsame Erlebnisse. Passend dazu kommt im Sprachenbereich wieder Bewegung auf. Mit Anne-Sophie Wendt und Chiara Rösl begrüßt die vhs im Landkreis Roth zwei neue Französisch-Dozentinnen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mitbringen.



Anne-Sophie Wendt

Anne-Sophie Wendt ist Französin, stammt aus dem Elsass und hat in Straßburg studiert. Ihr beruflicher Weg führte sie durch Marketing, Vertrieb, E-Commerce und internationale Zusammenarbeit – in Frankreich ebenso wie in Deutschland. Ein bewegtes Leben also, auch im wörtlichen Sinn. In ihren Kursen bringt sie Französisch nicht nur als Sprache, sondern als gelebte Kultur ein: alltagsnah, kommunikativ und mit einem feinen Gespür für die kleinen Unterschiede zwischen Frankreich und Deutschland.



Chiara Rösl

Chiara Rösl steht für eine jüngere Generation in der vhs. Sie studiert an der FAU, arbeitet am Sprachenzentrum und bringt bereits Erfahrung in Nachhilfe und Sprachförderung mit. Besonders spannend ist ihr Blick auf das Lernen nach der Pandemie: Viele junge Menschen mussten erst wieder lernen, rausgehen, Gruppen zu erleben und Präsenz als etwas Wertvolles zu entdecken. Genau das kann ein Sprachkurs leisten – gemeinsam lernen, sprechen, lachen und merken, dass Sprache im Miteinander lebendig wird.

So zeigen beide Dozentinnen auf ihre Weise: Französisch bewegt. Es öffnet Türen, bringt Menschen zusammen und macht Lust darauf, Sprache nicht nur zu lernen, sondern zu erleben.

Französisch mit Genuss Mannele backen im Elsass-Stil und plaudern

In diesem Kurs lernen Sie das Gebäck kennen, das das Elsass zum Nikolaustag berühmt macht. Sie erfahren, wie man es zubereitet, damit Sie es zu Hause nachbacken können. Werden Sie für einen Nachmittag Bäcker. Vorsichtig, falls Sie Allergien haben. Es wird mit Eier, Kuhmilch und Weizenmehl gebacken.

 **Fr, 27. November 2026, 16 - 18 Uhr**
mit Anne-Sophie Wendt
Hilpoltstein, Haus des Gastes
(N33901), Gebühr: 32,- €

Französisch für den nächsten Urlaub

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende

Sie möchten im nächsten Frankreich-Urlaub nicht nur „Bonjour“ sagen können? Oder haben früher einmal Französisch gelernt und möchten die Sprache wiederentdecken? In entspannter Atmosphäre frischen wir gemeinsam Grundlagen auf, lernen nützliche Redewendungen für typische Alltagssituationen und gewinnen Sicherheit beim Sprechen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier genügt!

 **ab Mi, 11. November 2026, 18 - 19.30 Uhr, 5x**
mit Chiara Rösl
Wendelstein, Taglöhnerhaus
(N33900), Gebühr: 48,- €



Meine schönste vhs-Geschichte

Diesesmal haben wir eine weitere „schönste vhs-Geschichte“. Hier ein Einblick in einen Französischkurs.

Karin Rösch, Dozentin für Sprachkurse Französisch

Bewegung entsteht im Miteinander

Ein Hauch von Frankreich beim vhs-Kochabend



Unser vhs-Französischkurs traf sich im Februar zum gemeinsamen Kochen in der Wohnung einer Teilnehmerin. Schon beim Eintreten empfing uns französisches Flair durch die entsprechende blau-weiß-rote Tisch- und Raumdekoration. Da hieß es zunächst einmal „sourire, s’il vous plait“ zum Fotoshooting, verkleidet mit Hüten, Girlanden und Sonnenbrillen in den französischen Nationalfarben.

Schon bald kam mediterraner Gemüsegeruch aus der Küche, als wir ein klassisches Ratatouille zubereiteten. Zuvor war gemeinsames Schnippeln der mitgebrachten Gemüsesorten durch tatkräftige Hände angesagt. Und wie sah dann unser angefertigtes Diner aus?

Zum Entrée gab es herzhaftes, frischgebackenes, lecker gefüllte Galettes, als Plat principal ein geschmackvolles Ratatouille, zubereitet als mediterranes Ragoutgemüse, und zum Dessert gleich zwei Nachspeisen, Mousse au Chocolat und Crème brûlée.

Wir werden diesen Abend nicht vergessen, gemeinsam lernen, gemeinsam kochen und essen und fröhlich sein, das ist französisches savoir-vivre, und wir haben es erfahren.

Ein Dankeschön an die Kursleitenden und an die vhs!



Kurstipps Gemeinsam entspannen. Gemeinsam aktiv werden.

Arthrose Workshop Kraftvoll gegen Arthrose

Gezieltes Kraft- und Mobilisationstraining hilft, die Gelenke zu stabilisieren, Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten. Ergänzend erfahren Sie mehr über die Entstehung von Schmerzen und lernen praktische Übungen zur Selbsthilfe kennen. Geeignet für Menschen mit besonderen Belastungen des Muskel-Skelett-Systems ohne akut behandlungsbedürftige Erkrankung.

 **Fr, 30. Oktober 2026, 17.30 - 20 Uhr,**
Jegelscheune Wendelstein (N40013)
mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik, Gebühr: 23,- €

Mehr Infos zu Arthrose:
Gesundheitsvortrag – Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit
Do, 8. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus (N44205), mit Bettina Wiegel, Gebühr: 7,- €

Yoga Nidra Entspannung

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung im Liegen. Achtsame Körperwahrnehmung, Atembeobachtung und innere Bilder helfen, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu gewinnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **Mi, 18. November 2026, 19 - 20 Uhr, 3x**
vhs Seckendorffschloss, Roth (N40540)
mit Tanja Bachhofer, Gebühr: 17,- €

Kinesiologisches Taping Einführungs-Workshop

Der Kurs vermittelt verständlich die Grundlagen und Wirkungsweise des kinesiologischen Taping. Im praktischen Teil lernen Sie erste Tape-Techniken kennen, die Muskeln und Gelenke unterstützen und bei Verspannungen oder sportlichen Beschwerden eingesetzt werden können. Der Workshop ist speziell für Anfänger*innen geeignet.

 **Mi, 21. Oktober 2026,**
17.30 - 21 Uhr
Residenz, Raum Heinrich Kuhn,
Hilpoltstein, (N45309)
mit Anna Velisek
Gebühr: 27,- €
(+ ca. 13,- €
Materialkosten)



In Greding ist die vhs nahbar.

Sie zeigt sich nicht nur im Programmheft, sondern dort, wo Menschen zusammenkommen: im Hallenbad, im Sprachkurs, bei Vorträgen, in Bewegungsangeboten und in Kursen für Familien, Kinder und Senior*innen.

Die vhs-Außenstelle Greding

Bildung mit vertrautem Gesicht

Die Außenstellenleiterin **Manuela Wippenbeck** prägt diese Arbeit mit viel Gespür für das, was in Greding passt. Sie kennt die Menschen, die Partner, die Möglichkeiten – und sie weiß, dass ein gutes vhs-Angebot mehr braucht als einen freien Raum und einen Termin. Es braucht Vertrauen, Verlässlichkeit und ein Gefühl dafür, welche Themen die Menschen bewegen.

„Für mich ist vhs in Greding dann gelungen, wenn Menschen sagen: Das hat mir gutgepasst, das hat mir gutgetan, da komme ich wieder. Genau dieses Gefühl möchte ich mit unseren Angeboten ermöglichen“, sagt Manuela Wippenbeck.

Besonders stark ist Greding im Bereich Gesundheit und Bewegung. Wassergymnastik und Aqua Power im Hallenbad sind sehr gefragt, ebenso Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga und Kickboxen. Hier wird das Motto „vhs bewegt“ ganz unmittelbar spürbar: Menschen tun etwas für sich, bleiben aktiv und erleben Gemeinschaft.

Auch die drei Italienisch-Gruppen gehören zu den besonderen Erfolgsgeschichten der Außenstelle. Sie zeigen, dass Lernen an der vhs über viele Semester hinweg lebendig bleiben kann – mit Neugier, Austausch und einer Gruppe, die zusammenwächst. Die regelmäßig gut besuchten Vorträge von Notar Müller ergänzen das Angebot um Themen, die im Alltag vieler Menschen eine wichtige Rolle spielen.

Die vhs in Greding erreicht ganz unterschiedliche Generationen: von der Babygymnastik bis zu Bewegungsangeboten für Senior*innen, von Kinderkursen bis zu Veranstaltungen für Erwachsene und Familien. Gerade diese Mischung macht den Charakter der Außenstelle aus. Sie ist bodenständig, persönlich und vielseitig.

So entsteht in Greding ein vhs-Angebot mit eigener Handschrift: Bildung, die erreichbar bleibt. Bewegung, die guttut. Begegnung, die verbindet. Und eine Außenstelle, die zeigt, wie lebendig Erwachsenenbildung wird, wenn sie zum Ort und zu den Menschen passt.

Meditativer Tanz – in Balance kommen

Durch sanfte, wiederholende Bewegungen und Musik wieder ganz bei Dir ankommen – gemeinsam mit anderen, ganz entspannt im Kreis. Wir tanzen zu ruhigen und fröhlichen Klängen aus verschiedenen Musikrichtungen, von Folklore bis Klassik. Die Tänze sind einfach gehalten und werden mehrfach wiederholt, so dass keine Vorkenntnisse nötig sind. Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie inspirierende Impulse, Geschichten und Gedichte unterstützen Dich dabei, die Tänze und ihre Wirkung zu vertiefen. Wenn Du Freude an Bewegung hast und offen bist, Dich auf Deine innere Welt einzulassen, bist Du hier richtig. Der Kurs findet einmal im Monat statt – ein Raum für Bewegung, Begegnung und Einkehr.

 **ab Mi, 30. September, 3x (N51241) und ab Mi, 9. Dezember 2026, 3x (N51242), jeweils 16.45 - 18.15 Uhr, Greding Grund-/Mittelschule, Alte Aula, mit Christine Fuchs**
Gebühr: 29,- €

Gartenworkshop: Zurück zur Natur

Warum Ihr Garten mehr kann als Design

Nach einer anfänglichen Einleitung durch die Garten- und Freiraumplanerin in das Thema mittels Bildvortrag erarbeiten wir gemeinsam in Gesprächen, Diskussionen, anhand von mitgebrachten Fotos, Zeitungsartikeln etc. Strategien zur Umwandlung des eigenen Gartens in eine naturnahe Oase. Mit welchen einfachen und schnellen Maßnahmen kann ich meinen Garten insektenfreundlich und klimaangepasst umgestalten?

 **Sa, 24. Oktober 2026, 14 - 16 Uhr Greding, Grund-/Mittelschule (N14202), mit Vera Wache**
Gebühr: 19,- €



Foto: Stadt Greiding

Josef Dintner

57 Jahre, verheiratet, zwei Kinder
Diplom-Verwaltungswirt (FH)
und Verwaltungsbetriebswirt (BVS)
Mehr als 30 Jahre Erfahrung in
der Kommunalverwaltung,
zuletzt Leiter des Bauordnungs-
amtes der Stadt Ingolstadt
Langjähriger Ortssprecher,
Stadtrat und Fraktionsvorsitzender
Seit August 2024 Erster Bürger-
meister der Stadt Greiding
Mitglied des Kreistags und
ehrenamtlicher Richter am
Landgericht Nürnberg-Fürth

Das Miteinander ist der Motor unserer Stadt

Über Verantwortung, Zusammenhalt
und die Bedeutung von Bildung
und Begegnung in Greiding



Foto: Silke Hartmann

Petra Winterstein

Geboren 1978 in Nürnberg
Studium der Theaterwissen-
schaften / 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

Die vhs-Geschäftsleiterin
Petra Winterstein im
Gespräch mit **Josef Dintner**,
Erster Bürgermeister von
Greiding

**Eingangsfrage: Herr Dintner, Sie sind seit 2024
Bürgermeister von Greiding. Was hat Sie in
Ihrer bisherigen Amtszeit am meisten bewegt
– fachlich, aber auch menschlich?**

Die Aufgabe als Bürgermeister ist unglaublich viel-
seitig. Durch meine langjährige Verwaltungser-
fahrung war mir bewusst, welch große Bandbreite
an Themen auf mich zukommen werden, von der
Kinderbetreuung über Schulen und Feuerwehren
bis hin zu Baugebieten, der Infrastruktur, dem Kli-
maschutz oder der Wirtschaftsförderung. Jeden Tag
gilt es, Entscheidungen zu treffen, die oft weit in die
Zukunft wirken und dabei die unterschiedlichsten
Interessen miteinander in Einklang zu bringen.
Mindestens genauso bewegt mich aber die mensche-
liche Seite des Amtes. Ich begegne täglich Menschen

mit ganz unterschiedlichen Anliegen, Hoffnungen
und manchmal auch Sorgen. Besonders beein-
druckt mich das große ehrenamtliche Engagement
in Greiding. Ob in den Vereinen, den Feuerwehren,
den Kirchen oder vielen anderen Bereichen – so
viele Menschen setzen sich mit Herzblut für unsere
Gemeinschaft ein. Das zeigt mir immer wieder, dass
eine Stadt nicht von Gebäuden oder Straßen lebt,
sondern von den Menschen, die sich für sie einset-
zen.

Mich bewegt auch das Vertrauen, das mir die Bür-
gerinnen und Bürger entgegenbringen. Dieses
Vertrauen ist für mich Ansporn und Verpflichtung
zugleich, Entscheidungen transparent, verantwor-
tungsvoll und immer mit Blick auf das Wohl unse-
rer gesamten Stadt und ihrer Ortsteile zu treffen.

**Greiding ist eine Stadt mit vielen Ortsteilen
und viel Geschichte. Wie gelingt es aus Ihrer
Sicht, ein Gefühl der Zusammengehörigkeit
entstehen zu lassen?**

Ein hervorragender Beweis für das gute Mitein-
ander von Kernstadt und Ortsteilen ist, dass nach
50 Jahren des Zusammenschlusses von 18 ehemals
selbständigen Gemeinden mit meiner Person erst-
mals ein Bürgermeister aus einem Ortsteil kommt.
In meinen täglichen Begegnungen mit unseren Bür-
gerinnen und Bürgern erfahre ich immer wieder

aufs Neue, dass allen bewusst ist, dass wir nur im
guten Miteinander unsere Großgemeinde erfolg-
reich weiterentwickeln und lebenswert erhalten
können. Und natürlich ist es wichtig, die Anliegen
aller Bürgerinnen und Bürger, gleichermaßen ernst
zu nehmen und zu unterstützen.

**Wo erleben Sie in Greiding derzeit besonders
viel Bewegung – also Veränderung, Aufbruch
oder neue Ideen?**

Mit jeder Kommunalwahl und in Folge neuen Mit-
gliedern im Stadtratsgremium mit vielen neuen
Ideen entsteht auch eine Aufbruchstimmung. In
der anstehenden Stadtratsklausur wird es unter
anderem auch darum gehen, die Schwerpunkte der
Stadtratsarbeit für die nächsten Jahre festzulegen.
Besonders viel Bewegung ist derzeit in der Diskus-
sion bei den Themen Altenheim, Gewerbegebiet
und der Ausweisung neuer Baugebiete.

**Die vhs ist ja nicht nur Kursanbieterin, sondern
auch ein Ort der Begegnung. Wo sehen Sie
den besonderen Wert solcher Angebote für
Greiding?**

Im Vordergrund sehe ich dabei insbesondere den
positiven Wert der sozialen Kontakte, welche durch
die Teilnahme an den angebotenen Kursen entste-
hen und gepflegt werden. Daneben verbinden die

unterschiedlichen Kursinhalte auch Generationen,
fördern das positive Miteinander in unserer Ge-
meinde und eröffnen die Möglichkeit, neues auszu-
probieren. Vor allem die Kurse des Gesundheitsbe-
reichs tragen zudem wesentlich zur Fitness unserer
Stadtgesellschaft bei.

**Die vhs-Außenstelle Greiding ist vor Ort eng
mit der Stadt verbunden. Was schätzen Sie an
dieser Struktur?**

Vor allem die kurzen Wege und den direkten Draht.
Mit der Leiterin unserer vhs-Außenstelle, Manuela
Wippenbeck, stehe ich in regelmäßigem Austausch
und ich bin begeistert von dem ausgezeichneten
Miteinander.

**Mit Manuela Wippenbeck gibt es in Greiding
eine Ansprechpartnerin, die vhs und Musik-
schule verbindet. Wie wichtig sind solche
Menschen, die Bildung, Kultur und Organisa-
tion vor Ort zusammenführen?**

Die Zusammenführung der Themenfelder Bildung
und Kultur und deren Organisation im Hintergrund
ist für unsere Stadtgesellschaft ein wertvoller Bau-
stein für eine lebens- und lebenswerte Gemeinde.
Mit ihrem schier unerschöpflichen Ideenreichtum
und ihrer großen menschlichen Nähe gelingt es
Manuela Wippenbeck immer wieder aufs Neue ▷

die Gredingerinnen und Gredinger mit neuen Angeboten zu überraschen und vor allem zu überzeugen.

Gibt es Themen oder Zielgruppen, bei denen Sie sich wünschen würden, dass die vhs in Greding künftig noch sichtbarer wird?

Die vhs deckt in Greding ein sehr großes Themenspektrum ab. Von Sprachkursen über Sportangeboten, Steuerseminaren, Gartenplanung und Kochkursen ist alles dabei, was man sich nur vorstellen kann. Noch mehr Sichtbarkeit könnte eventuell durch besonderes Augenmerk auf generationenübergreifende Angebote erreicht werden.

Wann haben Sie selbst zuletzt etwas Neues gelernt?

Man lernt ja bekanntermaßen nie aus und das macht unseren Alltag ja gerade so spannend und lebenswert. Erst vor kurzem haben ich beim Schadd.net-Konzert im Rathausinnenhof ein Lied gehört, dass ich bisher nicht kannte. Das versuche ich aktuell auf der Gitarre nachzuspielen.

Gibt es ein Thema, bei dem Sie sagen würden: Da würde ich selbst gerne einmal einen vhs-Kurs besuchen?

Da fallen mir spontan die Gesundheitskurse ein – Yoga und Rücken fit.

Was bedeutet für Sie persönlich „in Bewegung bleiben“?

Das ist vor allem ein Rat, den ich bei meinen Geburtstagsbesuchen unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern mit auf den weiteren Lebensweg gebe. Der Spruch: „Wer rastet, der rostet!“ gilt aber genauso für alle Generationen. Für mich persönlich bedeutet in Bewegung bleiben, aber nicht nur körperliche Betätigung, sondern sich den sich ständig verändernden Herausforderungen unseres Alltags zu stellen.

Zum Abschluss: Wenn Sie den Satz ergänzen müssten – „Greding bewegt sich, weil ...“ – wie würde er lauten?

Greding bewegt sich, weil wir eine Stadt sind, in der Menschen Verantwortung übernehmen, Ideen einbringen und gemeinsam etwas erreichen. Dieses starke Miteinander ist der Motor unserer Entwicklung. ○

Gemeinsam bewegen – direkt vor Ort

Wie die vhs den Generationenpark Wendelstein zum Bewegungs- und Begegnungsort macht

„vhs bewegt“ – manchmal ganz wörtlich. Mit dem offenen Angebot **„GEMEINSAM BEWEGEN – mach mit!“** zeigte die vhs im Landkreis Roth, wie niedrigschwellig Gesundheitsbildung vor Ort funktionieren kann: kostenfrei, draußen, offen für alle und mitten im öffentlichen Raum.

Am **Generationenpark in Wendelstein** kamen im Juni und Juli Menschen jeden Alters zusammen um gemeinsam Aktiv zu werden, frische Luft zu genießen, Neues auszuprobieren und dabei andere kennenlernen zu lernen. Im Mittelpunkt stand nicht sportliche Perfektion, sondern Freude an Bewegung, Gemeinschaft und dem guten Gefühl, etwas für sich selbst zu tun.

Unser herzlicher Dank gilt den engagierten Trainerinnen, die mit viel Fachwissen und Erfahrung für abwechslungsreiche und gesundheitsfördernde Bewegungseinheiten sorgten. **Sonja Maier** begeisterte mit den dynamischen Smovy-Übungen. **Sonja Heindl** lud zu wohltuendem Qi-Gong ein und **Stefanie Kübler-Nikolaiczik** motivierte die Teilnehmenden mit abwechslungsreichem Ganzkörpertraining.

So wurde der Generationenpark zu einem lebendigen Lern- und Begegnungsort. Genau darin liegt die Stärke der vhs: Sie bringt Bildung nicht nur in Kursräume, sondern dorthin, wo Menschen leben.

Das Angebot wurde im Rahmen des Programms „Sport vor Ort“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert und fand in Zusammenarbeit der Gesundheitsregion plus, den Sportvereinen, der vhs und dem Landkreis Roth und Schwabach statt.

Vielen Dank an alle die dabei waren für Ihr zahlreiches Kommen und Ihre aktive Teilnahme!

Die Trainerinnen bieten in diesem Semester folgende Kurse an

-  **Sonja Heindl**
Ganzheitliches Körpertraining in Büchenbach, Autogenes Training oder QiGong in Roth u. v. m.
-  **Stefanie Kübler-Nikolaiczik**
Faszien-Workshops, Schulter-Nacken-Workshops sowie ZPP zertifizierte Präventionskurse
-  **Sonja Maier**
Faszien-Yoga und Smovey-Training / Smovey-Walk in Wendelstein



Sonja Heindl



Sonja Maier



Stefanie
Kübler-Nikolaiczik



Kurstipp

Gemeinsame Zeit, die Form annimmt

Kreativzeit zu zweit: Töpferspaß für Lieblings-Duos

Gemeinsam formen, gestalten und lachen:
In diesem Workshop werden Kinder und Erwachsene als Mama-Kind-, Papa-Kind- oder Großeltern-Enkel-Team kreativ.
Ihr lernt Ton spielerisch kennen, töpft frei aus der Hand und probiert die einfache Plattentechnik aus. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am gemeinsamen Gestalten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und Lust am Ausprobieren genügen.



3x ab Di, 29. September 2026, 15 - 18 Uhr
Schwanstetten, Grundschule, Werkraum
mit Claudia Pacher-Wittmann
Gebühr: 59,- € (1 Erwachsener + 1 Kind)
zzgl. Material- und Brennkosten



Foto: luckybusiness/123rf.com

VORSCHAU



Foto: wavebreakmediamicro/123rf.com

Das nächste Edukado erscheint am Montag, 1. Februar 2027

Bis dahin gilt: Unser Programm wächst weiter. Neue Kurse und aktuelle Veranstaltungen starten das ganze Semester über – flexibel, aktuell und nicht nur zu den klassischen Semesterterminen.
Entdecken Sie laufend neue Angebote auf www.vhs-roth.de und abonnieren Sie unseren Newsletter

www.vhs-roth.de



[vhs_landkreis_roth](https://www.facebook.com/vhs_landkreis_roth)



[vhslandkreisroth](https://www.instagram.com/vhslandkreisroth)



www.youtube.com



Regens Wagner

Du wolltest,
dass jeder Tag
besonders ist.
Fang bei uns an.

Jetzt bewerben für
deine Ausbildung als
Heilerziehungspfleger/in
als-mensch-voll-gefragt.de



Als Mensch
voll gefragt.



Kreisverband
Mittelfranken-Süd

Gib uns dein
JAWORT
als
AZUBI

Wir bilden aus:

- ♥ Pflegefachkräfte / Pflegefachhelfer*innen
- ♥ Erzieher*innen / Kinderpfleger*innen
- ♥ Hauswirtschaftler*innen
- ♥ Kaufleute für Büromanagement

Auch Praktika und Freiwilligendienste
sind bei uns möglich!



Bewirb dich jetzt!

www.awo-works.de
ausbildung@awo-mfrs.de
09122 9341-135



Bild: Magnific

Programm Herbst 2026

Jegelscheune

FREITAG, 25.09.2026

The Bakery Brothers

FREITAG, 02.10.2026

**Joe Bawelino &
Gige Brunner**

SAMSTAG, 10.10.2026

Songs & Stories – Teil 2

SAMSTAG, 24.10.2026

Mojo Men

FREITAG, 13.11.2026

**Mufuti Twins &
The Three Drummers**

FREITAG, 20.11.2026

**Martin Schmitt –
SCHMITT HAPPENS**

SAMSTAG, 05.12.2026

**German Brass –
Christmas around
the World**

Veranstaltungsort:

Kirche St. Nikolaus
Sperbersloher Straße 6
90530 Wendelstein

Tickets:

Gemeindebücherei Wendelstein,
Schwabacher Tagblatt, Feuchter Bote
www.reservix.de
German Brass auch unter
www.eventim.de

Veranstaltungsort:

Jegelscheune Wendelstein
Forststraße 2
90530 Wendelstein
www.jegelscheune-wendelstein.de

Förderer:

