

Heimat
bewegt

Grüne
Reihe



Herbst/Winter
2019/2020



spkmfrs.de

Miteinander ist einfach.

Wenn man eng mit seiner Heimat verbunden ist und sich mit beachtlichen Mitteln in vielen Bereichen des Lebens engagiert.

Kein Anderer fördert Sport, Kunst, Kultur und Soziales in der Region wie wir.

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Mittelfranken-Süd**

Schwabach • Roth • Weißenburg

*„Bildung ist die mächtigste Waffe,
um die Welt zu verändern.“*

Nelson Mandela

Liebe Interessierte,

wenn man wollte, käme man 2019 aus dem Feiern eigentlich gar nicht mehr heraus. Von den großen Jubiläen sind für mich beruflich und persönlich diese die wichtigsten: Das Frauenwahlrecht und die Volkshochschulen werden 100 Jahre alt; das Grundgesetz 70 Jahre.



Frauen „dürfen“ wählen und gewählt bzw. politisch aktiv werden. Und Menschen „dürfen“ sich auch im Erwachsenenalter weiterbilden. Eine merkwürdige Formulierung; als bedürfte es der Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten oder als wäre es ein wohlwollendes Geschenk. Und genau das weist auf die vorher dagewesene Misere hin. Ein kleiner, privilegierter Teil der Bevölkerung entscheidet, wer regieren und wer sich bilden darf. Eine wahnsinnige Ansammlung von Macht und Einfluss in den Händen einiger weniger. Die nichts davon teilen oder weggeben möchten.

Und ich denke, dass dieser Ursprung so vieler Ungerechtigkeiten oft vergessen wird. Menschen wollen von ihrer Macht nichts abgeben. Und dafür werden alle möglichen Gründe herangeführt. Keine Behauptung ist zu abstrus, als dass sie nicht schon einmal gebraucht wurde und wird. Und wenn man fragt, warum Machthaber so abstrus und unsachlich argumentieren, kommt man immer wieder zu dem gleichen Grund. Diese Menschen wollen nicht hinterfragt werden, sie wollen sich für ihre Entscheidungen nicht rechtfertigen müssen, sie wollen nur ihre eigenen Ideen und Vorstellungen geltend machen. Und je mehr Menschen mitbestimmen und hinterfragen und sich bilden dürfen, desto schwerer ist dieses Ziel umzusetzen.

Daher müssen wir wachsam sein. Frauen(wahl)rechte und Bildungsrechte waren und sind keine Geschenke. Sie wurden erkämpft und müssen verteidigt werden. Und alle, die diese Rechte beschneiden wollen, beschneiden das Grundrecht aller(!) Menschen auf Mitbestimmung.

Lassen Sie sich also nicht beirren – nehmen Sie Ihre Rechte wahr, wählen Sie, bilden Sie sich und sprechen Sie mit. Und ermöglichen Sie so, dass auch die nächsten Generationen noch in den Genuss dieser Rechte kommen.

Vielen Dank!

Herzlich, Ihre

Petra Winterstein
Leiterin der Volkshochschule

INFO

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



vhs-Geschäftsstelle 6
vhs-Außenstellen 7
Informationen 9
Heimat bewegt 12
Grüne Reihe 14

Gesellschaft 18

Politik 21
Geschichte 23
Heimatgeschichte 24
Gesellschaft 25
Ökologie, Umweltschutz 27
Natur und Garten 31
Pädagogik 33
Erziehungshilfen und Familienthemen 33
Reiseberichte 43
Betriebliche Besichtigungen 43
Geschichtliche und heimatkundliche Exkursionen 45
Naturexkursionen 47
Handarbeiten 49
Foto und Film 49
Erzählcafé 50
Auhof Hiltlstein 50
Lebenshilfe Roth-Schwabach 56
Regens-Wagner-Zell 56

Beruf 58

Grundlagen Arbeitswelt 60
Technische Fachthemen 63
Computer und Software 65
Vernetztes Arbeiten mit iPhone & Co. 70
Laptop 72
Fotografie 76
Bildbearbeitung 81

Sprachen 84

Integrationskurse 88
Deutsch 88
Englisch 89
Französisch 102
Italienisch 105
Neugriechisch 109
Russisch 109
Spanisch 109
Tschechisch 113

Gesundheit 114

Entspannung · Stressbewältigung 119
Yoga 120
T'ai-Chi-Chuan 137
Qigong 138
Feldenkrais® 145



- Gymnastik · Fitness 146
- Gymnastik für Senioren 155
- Pilates 156
- Wirbelsäulengymnastik 159
- Zumba® 162
- Nordic Walking 165
- Selbstverteidigung 165
- Wassergymnastik · Aquafitness 166
- Schwimmkurse 175
- Fitness auf dem Wasser 175
- Ernährungswissen · Kochkurse 176
- Verkostungen · Tastings 183
- Aussehen · Persönlicher Stil 184
- Medizinische Themen 187
- Abnehmen · Fasten 190

Kultur 192

- Lesungen · Literatur 195
- Biografisches Schreiben 197
- Musik 197
- Kunstvermittlung 207
- Malen · Zeichnen 213
- Künstlerisches Gestalten 218
- Kreatives Gestalten 219
- Textiles Gestalten 225
- Freizeitgestaltung 235

junge vhs 238

- Schule · Beruf 240
- Gesundheit · Leben 241
- Schwimmen 247
- Kochen 251
- Kultur · Gestalten 251
- Naturerfahrung 259

-
- Inserentenverzeichnis 270
 - Allg. Geschäftsbedingungen 260
 - Impressum 261
 - Kursverzeichnis Außenstellen 262
 - Anmeldescheine 271
-

Wir haben neue Themenreihen für Sie im Programm (siehe Seite 12-15). Zugehörige Veranstaltungen sind im Programmheft mit folgenden Icons gekennzeichnet:



„Heimat bewegt“



„Grüne Reihe“

Geschäftsstelle

● vhs im Landkreis Roth

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

Öffnungszeiten

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

Integrationsbüro

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

Öffnungszeiten

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

Vorsitzender des Zweckverbandes

Markus Mahl,
Erster Bürgermeister
der Stadt Hilpoltstein

Leitung der Volkshochschule

Petra Winterstein
petra.winterstein@vhs-roth.de

Fachbereichsleitungen

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

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

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

Verwaltungsangestellte

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

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

INFO

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



vl: Sabine Neumann, Ursula Ortner, Cordula Doßler, Petra Winterstein,
Elisabeth Odorfer, Karin Zargaoui, Ingrid Ganserer, Brigitte Distler

Außenstellen

● Stadt Abenberg Ab



Inge Fischer
Stillaplatz 1
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21
Fax 09178 / 9880-80
inge.fischer@vhs-roth.de

● Stadt Heideck Hei



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

● Markt Allersberg All



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

● Stadt Hilpoltstein Hip



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

● Gemeinde Büchenbach Bü



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

● Gemeinde Kammerstein Kam



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

● Gemeinde Georgensgmünd Geo



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

● Gemeinde Rednitzhembach Red



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

● Stadt Greding Gre



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

● Gemeinde Röttenbach Rött



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

Außenstellen

● **Gemeinde Rohr** Rohr



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

● **Markt Wendelstein** Wen



Eva Magerl (Leitung)
Gabriele Schliedermann (Anmeldung)
Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel 09129 / 401-222
Fax 09129 / 401-208122
eva.magerl@vhs-roth.de
gabriele.schliedermann@vhs-roth.de

● **Stadt Roth** Roth



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

● **Auhof Hilpoltstein** Auh

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

● **Markt Schwanstetten** Swa

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

● **Lebenshilfe Roth-Schwabach** Lh

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

● **Stadt Spalt** Spa



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

● **Regens-Wagner Zell** Zell

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

● **Markt Thalmässing** Thal



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

Anmeldung

INFO

- per E-Mail
- persönlich in den Geschäfts- und Außenstellen
- schriftlich per Post oder Fax (Formulare am Ende des Heftes)
- online unter www.vhs-roth.de

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.

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

Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Das Kleingedruckte, die vollständigen allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung, die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen, finden Sie ab Seite 260.

vhs überregional

Volkshochschule Schwabach

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

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

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

Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

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

● www.volkshochschule.de

Das Online-Portal aller deutschen Volkshochschulen

DANK

Wir danken
den Inserenten in diesem
Programmheft. Produkt- und Dienst-
leistungsangebote → Seite 270

Leitbild



Unser Leitbild

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

Unsere Qualität

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

Unsere Bildungsarbeit

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

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

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

Unser Umgang miteinander

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

Unser Ziel

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

Wir setzen auf Qualität!

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

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

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

Ihre Volkshochschule

EFQM  **Member**
Shares what works.

DQS-zertifiziert

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

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

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



Raumausstattung

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




Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie



INFO

Nutzen Sie die bequeme
Anmeldung über unsere Homepage

www.vhs-roth.de



Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Heimat vermittelt ein Gefühl der
Verbundenheit mit der Landschaft,
den Menschen, den vertrauten
Gebäuden.



Heimat umfasst so vieles, von Kunstschätzen, über traditionelles Handwerk, bis zum gelebten Brauchtum.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Das Markgraftum Bayreuth

Studienfahrt zu Kunstschätzen von europäischem Rang

Sa, 5. Oktober 2019, 7.15 Uhr (18401GS)

Verschiedene Zustiegsorte



Der Baulabeck erzählt

Geschichten aus der Backstube

Do, 10. Oktober 2019, 19 Uhr (10310)

Spalt, Bäckerei Bam Baulabeck, Spitzenberg 2



Hokus Pokus Fliegendreck

Hexenverbrennung im Bistum Eichstätt

Fr, 11. Oktober 2019, 19.30 Uhr (10301GS)

Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Heimat – eine Hommage in Texten

Hörsalon mit Sabine Burkhardt

Di, 5. November 2019, 17 Uhr (50007)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit

Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing

Sa, 9. November 2019, 15 Uhr (18406)

Thalmässing, Marktplatz



Freilandmuseum Bad Windsheim

Spezialführung zu Gebäuden aus dem Landkreis Roth

So, 10. November 2019, 7.30 Uhr (18403GS)

Zustiege werden bekannt gegeben



Museum für Franken in Würzburg

Tagesfahrt mit Rundgang und Führung „Riemenschneider“

Sa, 16. November 2019, 7.30 Uhr (18404GS)

Abfahrt von Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche“, Hilpoltsteiner Str.,

Auffahrt zur B 2 (Parkplatz Kleingartenanlage!)



Schafkopf für alle

Wir bieten Kurse für Einsteiger in Georgensgmünd,

Hilpoltstein, Roth und Wendelstein (57100 ff.)

Ab November 2019

Anmeldung

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

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

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?
Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?





**Unsere Themen in diesem Semester:
Plastiksparen im eigenen Zuhause. Wie kann
das gehen? Und Grünes nah und fern.**



„Alles blitzblank – wie Mikroorganismen Ihnen im Haushalt helfen können“

Vortrag mit Ursula Moshandl (Hauswirtschaftsmeisterin)
Fr, 20. September 2019, 19 Uhr, Kammerstein (14102)
Mi, 23. Oktober 2019, 19 Uhr, Spalt (14104)
Fr, 29. November 2019, 19 Uhr, Roth (14103)
Do, 16. Januar 2020, 19 Uhr, Heideck (14101)



Bewusster Haushalt – Achtsamer Umgang mit Wasser und Chemikalien

Vortrag mit Edith Mörtel (Chemotechnikerin)
Fr, 11. Oktober 2019, 17.30 Uhr, Schwanstetten (14106)
Fr, 7. Februar 2020, 17 Uhr, Röttenbach (14105)



Ökologische Putz-/Reinigungsmittel Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Workshops mit Birgitt Hirscheider
Di, 15. Oktober 2019, 19 Uhr, Roth (14108)
Do, 21. November 2019, 19 Uhr, Allersberg (14107)
Mi, 27. November 2019, 19 Uhr, Spalt (14109)



Umweltbewusster Haushalt Von Haushaltsreiniger bis Waschmittel selber machen

Workshops mit Wibke Hott
Mo, 14./21. Oktober, 4./11. November, 9.30 Uhr,
Sa, 23. November 2019, 9/13/17 Uhr
in Greding



Streuobstwiesen erkunden, erleben, genießen

Obstwiesenführung im Spalter Hügelland
Sa, 12. Oktober 2019, 9.30 Uhr, Spalt (14210)



Blühendes Leben Tagesfahrt zur BUGA Heilbronn

Sa, 21. September 2019, 8 Uhr (18456GS)
Verschiedene Zustiegsorte

Anmeldung

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

Herbst-/Wintersemester 2019/2020

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

Die gelben Kreise kennzeichnen die unterrichtsfreien Tage.

Schulferien

- 29.07.2019 – 09.09.2019 Sommerferien
- 03.10.2019 Tag der deutschen Einheit
- 28.10.2019 – 01.11.2019 Herbstferien
- 20.11.2019 Buß- und Betttag
- 27.12.2019 – 03.01.2020 Weihnachtsferien
- 06.01.2020 Heilige Drei Könige
- 24.02.2020 – 28.02.2020 Winterferien

Semesterzeitraum

16. September 2019 bis
7. Februar 2020

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

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

Raus aus den Federn: Jetzt Finanzpolster schaffen.

Unsere Experten machen mehr
aus Ihrem Ersparnissen.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das lohnt sich: Optimieren Sie jetzt Ihre Geldanlage.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotz niedriger Zinsen mehr
aus Ihrem Ersparnissen machen. Vereinbaren Sie gleich
einen Beratungstermin - wir freuen uns auf Sie.

**Raiffeisenbanken im Landkreis
Roth und der Stadt Schwabach**





Gemeinsam Gesellschaft gestalten

**„Seid laut!“ Für ein politisch
engagiertes Christentum**

Moderierte Lesung mit Burkhard Hose
Donnerstag, 10. Oktober, 19.30 Uhr
in Hilpoltstein

> Kurs-Nr. 10102GS

Gesellschaft

Inhalt

- Politik 21
- Geschichte 23
- Heimatgeschichte 24
- Gesellschaft 25
- Ökologie · Umweltschutz 27
- Natur und Garten 31
- Pädagogik 33
- Erziehungshilfen · Familienthemen 33
- Reiseberichte 43
- Betriebliche Besichtigungen 43
- Geschichtliche und heimatkundliche Exkursionen 45
- Naturexkursionen 47
- Handarbeiten 49
- Foto und Film 49
- Erzählcafé 50
- Auhof Hilpftstein 50
- Lebenshilfe Roth-Schwabach 56
- Regens-Wagner-Zell 56

STADT
HILPOLTSTEIN



DIE BURGSTADT
AM ROTHSEE

HÖHEPUNKTE HERBST/WINTER 2019

Rock hinter der Burg

Sa, 24. August 2019
19:00 bis 00:00 Uhr, Burg Hilpoltstein

Sommer End Party, wir feiern den Sommer in HIP!

Sa, 31. August 2019
16:00 bis 23:30 Uhr, Marktplatz Hilpoltstein

HIPlive Musikfestival, Musik in allen Gassen

Sa, 07. September 2019
19:30 bis 23:30 Uhr, Altstadt Hilpoltstein

Oldie-Party

Sa, 19. Oktober 2019
20:00 bis 03:00 Uhr, Schützenhaus Hilpoltstein

Drachenfest Hilpoltstein/Heuberg

Sa, 28. bis So, 29. September 2019
Samstag: 14:00 bis 21:00 Uhr, Sonntag: 10:00 bis 17:00 Uhr
Am Main-Donau-Kanal bei Heuberg

Hilpoltsteiner Weihnachtsmarkt

Sa, 30. November bis So, 01. Dezember 2019
Samstag: 15:00 bis 22:00 Uhr, Sonntag: 14:00 bis 19:00 Uhr
Marktplatz Hilpoltstein



Stadt Hilpoltstein · Amt für Kultur und Tourismus

Kirchenstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 09174 978-505 · Fax 09174 978-519
kultur@hilpoltstein.de · www.hilpoltstein.de · [facebook.com/stadt.hilpoltstein](https://www.facebook.com/stadt.hilpoltstein)



Politik · Gesellschaft · Umwelt

Politik

● 10101GS Roth

Tarnstrategien und Ideologie der radikalen Rechten

Vortrag zu Anti-Genderismus, Ethnopluralismus & Co.

Mi, 9. Oktober, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Dr. Claudia Globisch

Die Referentin ist Assistenzprofessorin und Koordinatorin des Bereichs "Angewandte Methoden der Sozialwissenschaften" am Institut für Soziologie der Universität Innsbruck. In dem Vortrag werden Tarnstrategien und Ideologien der radikalen Rechten beleuchtet. Eingegangen wird auch auf Anti-Genderismus und Ethnopluralismus. Einführende Worte und Moderation Philipp Winkler, M.A.. In Kooperation mit „Roth ist bunt“.

● 10102GS Hip

"Seid laut!" Für ein politisch engagiertes Christentum

Moderierte Lesung mit Burkhard Hose

Do, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Ev. Gemeindehaus, Altstadttring 49
Burkhard Hose

Burkhard Hose ist Priester und Studentenpfarrer der Katholischen Hochschulgemeinde Würzburg. Er ist ein Mann der Tat und überzeugt davon, dass man als Christ nicht unpolitisch sein kann und darf. Er fordert uns auf, laut zu werden. Gegen soziale Ungerechtigkeit. Gegen machtorientierte Meinungs-mache. Gegen eine Politik, die christliche Werte instrumentalisiert und aushöhlt. Stattdessen stellt der engagierte Pfarrer den Menschen in den Mittelpunkt. Für einen gemeinsamen Dialog. Für eine ethische Zukunft. Für ein christliches Miteinander. Erleben Sie den Autor hautnah in einer Lesung mit anschließender Diskussion. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.

● 10103GS Hip

"Das Land, in dem ich leben will"

Ein-Blicke in den Alltag unserer Gesellschaft

Mo, 14. Oktober, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Christuskirche, Altstadttring 48

Mehrere kurze Filme in der ungewöhnlich beleuchteten Kirche werfen nachdenkliche und humorvolle Blicke auf das Nebeneinander und Miteinander in unserer Gesellschaft und die Probleme des Alltags. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch bei einem kleinen Imbiss. Der Abend ist kostenfrei und kann ohne Anmeldung besucht werden. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.

● 10104GS Roth

Laut, stark, erfolgreich!?

Politik und Frauenbewegung im 20. Jahrhundert

Do, 24. Oktober, 20-21.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Nadja Bennewitz

Ein historisches Ereignis: Dr. Elisabeth Selbert setzt 1949 im Grundgesetz den Artikel durch: "Männer und Frauen sind gleichberechtigt". Es kam ihr vor, als habe sie in diesem Moment "einen Zipfel der Macht" in ihrer Hand gehabt. Die bekannte Historikerin Nadja Bennewitz beleuchtet ein spannendes Kapitel deutscher Geschichte. Nicht ohne Widerstände und Rückschläge wurde nach 1945 - nach den vielen verlorenen Errungenschaften aus der Weimarer Republik - erneut der Versuch gemacht, Frauen zu einer mit Männern gleichberechtigten Position in Politik, Gesellschaft und im Arbeitsleben zu verhelfen. Gleichwohl bewies das Modell der bürgerlichen Kleinfamilie eine zähe Langlebigkeit, wonach Frauen erst ab 1977 ohne Genehmigung ihres Ehemannes eine Arbeit aufnehmen durften. Alter Mief und patriarchale Bevormundung prägten die bundesdeutsche Nachkriegszeit bis zum Aufbruch der 68er-Bewegung und der in Folge eintretenden feministischen Bewegung. Diese neue Frauenbewegung übte ohne Zweifel eine starke Wirkung auf Formen des Erziehungswesens, auf Umgangs- und Verhaltensformen, auf die Sprache und auf die Gesetzgebung aus. Freuen Sie sich auf eine nahezu atemlose feministische Zeitreise, die sich auch in zeitgenössischen Schlagern, Werbespots und Filmsequenzen widerspiegelt und lebendig wird! In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V. Abendkasse, keine Anmeldung erforderlich.



● 10105GS Hip

Frauen macht Politik! Stammtischgespräche

Di, 5. November, 19-21 Uhr
gebührenfrei
Hilpoltstein, Gutmann zur Post, Marktstr. 8

Haben es Frauen schwerer in der Politik als Männer? Wie sahen die Wege in die Politik bei den verschiedenen politisch tätigen Frauen aus? Haben Frauen einfach weniger Interesse an politischen Themen? Wo liegen Möglichkeiten, aber auch Hindernisse? Der Abend soll in gemütlicher Stammtisch-Atmosphäre im Gespräch mit Frauen aus der Politik diese und andere Fragen klären. Nicht nur für Frauen! Kostenfreies Angebot, Speisen und Getränke sind selbst zu bezahlen. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Swabach e.V.

● 10106GS Roth

Extreme Rechte und Rassismus in Mittelfranken

Erscheinungsformen und Handlungsstrategien dagegen

Do, 20. Februar, 19.30-21 Uhr
Gebühr: 6,- €
Roth, Asylcafe, Sieh-Dich-Für-Weg 14
Birgit Mair

Die Referentin klärt über extrem rechte Gruppierungen in Mittelfranken auf und geht dabei auch auf deren Aktivitäten im Landkreis Roth ein. Sie beleuchtet neben der Neonaziszene auch die Reichsbürgerszene sowie die Auftritte der AfD sowie AfD-naher Gruppierungen in Greding. Sie erläutert das Konzept des „völkischen Nationalismus“ innerhalb extrem rechter Bewegungen und geht auf mögliche Ursachen für Rechtsentwicklungen in Industriegesellschaften ein. Ein weiterer Schwerpunkt ihres Vortrags ist die Auseinandersetzung mit der sozialen Rhetorik innerhalb der extremen Rechten. In Kooperation mit "Roth ist bunt". Einlassvorbehalt: Die Veranstalter behalten sich gem. Art. 10 BayVersG vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die

Gesellschaft



Wir freuen uns auf Ihren Besuch und heißen Sie herzlich
Willkommen in unseren familiären und traditionellen
„Gutmann Zur Post“.

Familie Miemezyk



Marktstraße 8 · 91161 Hilpoltstein
Telefon: 09174 47950
info@gutmann-zur-post.de

www.gutmann-zur-post.de



neonazistischen Organisationen angehören oder der extrem rechten Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antisemitische, rassistische oder nationalistische Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren.

Geschichte

● 10205 Gre

Das Bauhaus: Ein Mythos wird 100 Epochaler Aufbruch in Architektur und bildender Kunst

So, 3. November, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei

Greeding, Archäologie Museum, Marktplatz 8
Prof. Dr. Melanie Von Claparède

Im Jahr 1919 gründete der Avantgarde-Architekt Walter Gropius (1883-1969) in Weimar das Bauhaus, benannt nach der Bauhütte des Mittelalters. Mit der neuen Einheit aus Kunsthochschule, Kunstgewerbeschule und Bauakademie wollte er zeitgemäßes Wohnen für eine veränderte, moderne Gesellschaft schaffen. In den 14 Jahren seines Bestehens – es wurde, 1925 nach Dessau umgezogen, 1933 von der nationalsozialistischen Kulturbehörde geschlossen – avancierte das Bauhaus zu einer bis heute wirksamen stilbildenden Institution. Berühmte Künstler wie Paul Klee, Johannes Itten, Lyonel Feininger, Wassily Kandinsky und Oskar Schlemmer konnte Gropius als Lehrer gewinnen. Und Mies van der Rohe, der später in den USA, in Chicago, Architekturgeschichte schrieb. Nach dem ganzheitlichen Konzept war alles unter einem Dach: Werkstätten für Bildhauerei und Wandmalerei, Tischlerei, Töpferei sowie eine Bühnenabteilung, eine Weberei, eine Druckerei, eine Buchbinderei und eine Glas- und Metallwerkstatt. Der Vortrag mit Prof. Dr. Melanie von Claparède findet in Kooperation mit dem Archäologie Museum Greeding statt. Anmeldung erforderlich bis zum 25.10.

● 10206 Gre

Expressionismus Die Maler des "Blauen Reiters" in München und Murnau

Mi, 13. November, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei

Greeding, Archäologie Museum, Marktplatz 8
Prof. Dr. Melanie von Claparède

Ungemeine Suggestivkraft haben die Bilder. Sie leuchten in den Primärfarben Rot, Blau und Gelb und in deren Sekundärfarben Violett (Lila geht gar nicht!), Grün und Orange. Die Bildnisse, die Landschaften und Stillleben von Alexej von Jawlensky und Marianne von Werefkin, Wassily Kandinsky und Gabriele Münter, von Franz Marc und August Macke, die kleinen „inneren Gedanken“ von Paul Klee. Nicht die

äußere, getreue Wiedergabe der Natur ist das Ziel der Maler. Das hat inzwischen längst das neue Medium Photographie übernommen. Es ist die ganz individuelle, seelische Erfahrung, das eigene Sehen, das sie, beeinflusst von Gauguin und van Gogh, zum Ausdruck bringen. Notwendig und logisch führt dieser künstlerische Weg in die Abstraktion, nicht zum Abbild, sondern eher zum Sinnbild und zur Abwendung von allem Akademischen, Herkömmlichen. Die Maler sind auch nicht im eigentlichen Sinne eine Künstlergruppe, sondern sie scharen sich mit ihren Ausstellungen in München um die Programmschrift, den Almanach „Der Blaue Reiter“, 1911 von Kandinsky und Marc gegründet. 1936, 1937 wurden ihre Bilder aus den Museen entfernt und in der Schandausstellung „Entartete Kunst“ im neu erbauten Haus der Kunst präsentiert. Heute ist das Wort „entartet“ zu einem Adelsprädikativ geworden. Die Werke sind heute auf die Museen der Welt verteilt. Der beste Ort für uns sie zu sehen, liegt „vor der Haustür“: im Lenbach-Haus in München. Der Vortrag von Prof. Dr. Melanie von Claparède findet in Kooperation mit dem Archäologie Museum Greeding statt. Anmeldung erforderlich bis zum 5.11.

● 10207 Gre

Unser Weltbild Von der Bronzezeit über Aristoteles bis Galileo Galilei

Do, 21. November, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei

Greeding, Archäologie Museum, Marktplatz 8
Gerhard Ruppert

Schon vor Jahrtausenden versuchten Menschen, aus Beobachtungen auf der Erde und den Gestirnen logische Vorstellungen von der Beschaffenheit der Welt abzuleiten. Angefangen von der Himmelsscheibe von Nebra, die als älteste konkrete Himmelsdarstellung gilt, bis zu dem heutigen heliozentrischen Weltbild, hat eine lange wissenschaftliche Reise stattgefunden. Welche Ideen und welche Sichtweisen haben sich auf diesem Weg durchgesetzt? Welche Fragen tauchten zu den jeweiligen Weltmodellen auf und wie hat sich dadurch das Weltbild verändert? Auf diese Reise der Erkenntnis, die sich über ca. 3000 Jahre erstreckt, möchte Sie der Vortrag gerne gedanklich mitnehmen. In Kooperation mit dem Archäologie Museum Greeding. Anmeldung erforderlich bis zum 13.11.



● 10210GS Roth

The Monuments Men - Ungewöhnliche Helden Der besondere Film mit "Roth ist bunt"

Di, 26. November, 19-21 Uhr
Gebühr: 6,- €
Roth, BAVARIA-Kino, Bahnhofstraße 66
Bavaria Kino

"The Monument Men" ist ein deutsch-amerikanischer Spielfilm, der am 4. Februar 2014 seine Premiere hatte. Regie führte George Clooney, der auch die Hauptrolle übernahm. Basierend auf dem Buch "The Monuments Men: Allied Heroes, Nazi Thieves and the Greatest Treasure Hunt in History" von Robert M. Edsel, erzählt der Film die Geschichte der Monuments, Fine Arts, and Archives Section (MFAA), einer Abteilung zum Schutz von Kunstgütern während des Zweiten Weltkriegs.

Heimatgeschichte

● 10301GS Hei

Hokus Pokus Fliegendreck Hexenverbrennung im Bistum Eichstätt

Fr, 11. Oktober, 19.30-21 Uhr
gebührenfrei
Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16
Hermann Seis

Die Hexenverfolgungen in unserer Region Ende des 16. und Anfang des 17. Jahrhunderts, konkret zwischen 1570 und 1630 – konnten Menschen beider Konfessionen treffen. Entscheidend war, neben den Ängsten der Bevölkerung selbst, der Wille des jeweiligen Landesherrn und die Nähe zu seinem Regierungssitz. Laibstadt ist nur 8 Kilometer vom damals schon seit 1562 evangelischen Nennslingen entfernt, wo es 1590 zu einem großen Hexenbrand kam. Der Ellinger Hexenhenker war auch dort aktiv. Die Laibstädter konnten von Glück reden, dass dieser Funke damals nicht übersprang. Sich in der heutigen Zeit mit dem Thema zu befassen ist kein Anachronismus. Wir Deutschen reisen zu Tausenden jedes Jahr in Länder, in denen „Hexen und Schadenszauberer“ immer wieder vom Mob auf der Straße getötet werden.

● 10303 Hip

Hilpoltsteiner Steinschätze Vorgeschichtliche Fundplätze in Hilpoltsteins Umgebung

Mi, 18. September, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei
Hilpoltstein, Museum Schwarzes Roß, Marktstr. 10
Norbert Graf

Im Rahmen seiner Jahresausstellung lädt der Museums- und Heimatverein Hilpoltstein zu einem spannenden Vortrag mit Norbert Graf von der Naturhistorischen Gesellschaft ein. Er hat die Ausstellung zusammen mit seiner Frau und mit Unterstützung des Museums- und Heimatvereins konzipiert und realisiert. Norbert Graf forscht seit nahezu 50 Jahren über die vorgeschichtliche Besiedlung Nordbayerns. Er berichtet an Hand von Lesefunden und Ausgrabungsergebnissen über eine Zeit, die uns sonst rätselhaft bleiben würde, da wir über sie noch keine schriftlichen Zeugnisse haben.

● 10310 Spa

Der Baulabeck erzählt "Geschichten aus der Backstube"

Do, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr
Gebühr: 5,- €
Spalt, Bäckerei bam Baulabeck, Spitzenberg 2
Josef Salbaum

Die Anfänge der Bäckerei "bam Baulabeck" reichen ins Jahr 1882. Bis heute backt hier mit Herz und Hand der Bäckermeister Josef Salbaum selbst. Das Traditionshaus hat viel erlebt. Der Bäckermeister, der nebenbei seit 20 Jahren Nachtwächter ist, erzählt viele spannende Geschichten der Familie und der Bäckerei. Lauschen Sie und freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend.

● 10351 Wen

Alte Deutsche Schreibschrift Schreiben und Lesen - Grundkurs

Di, 1. Oktober, 18-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 26,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 9
Ludwig Weber

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



gegangen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal und Unteres Pegnitztal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Tel. 09174/4749-0.

Gesellschaft

● 10540 Hei

Wie will ich im Alter wohnen?

Vortrag rund um ein aktuelles Thema

Di, 19. November, 16-17.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Dagmar-Judith Kormannshaus-Mathiesen

Ich werde älter. Das sehe und spüre ich. Aber akzeptiere ich meinen Alterungsprozess auch? Bereite ich mich auf die Folgen vor oder verdränge ich lieber? Kann ich in meiner Wohnung bleiben? Muss es wirklich noch das 200 m² Haus mit 700 m² Grund sein? Was gibt es sonst noch zu bedenken? Das erfahren interessierte Besucher im Vortrag. Die Referentin ist qualifiziert in der Pflege- und Wohnraumberatung nach §7a (Sozialgesetzbuch 11). **Bitte mitbringen:** Schreibblock/Stift

● 10549 Geo

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Do, 17. Oktober, 19-21 Uhr

gebührenfrei

Georgensgmünd, Bürgerhaus ZUR KRONE, Bahnhofstr. 1,
Winklersaal
Gerhard Kunz

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

● 10550 Spa

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Do, 26. September, 19-21 Uhr

gebührenfrei

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7
Gerhard Kunz

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

Naturwissenschaft

● 13100 Gre

Dinosaurier in Deutschland

Streifzug durch 200 Millionen Jahre Naturgeschichte

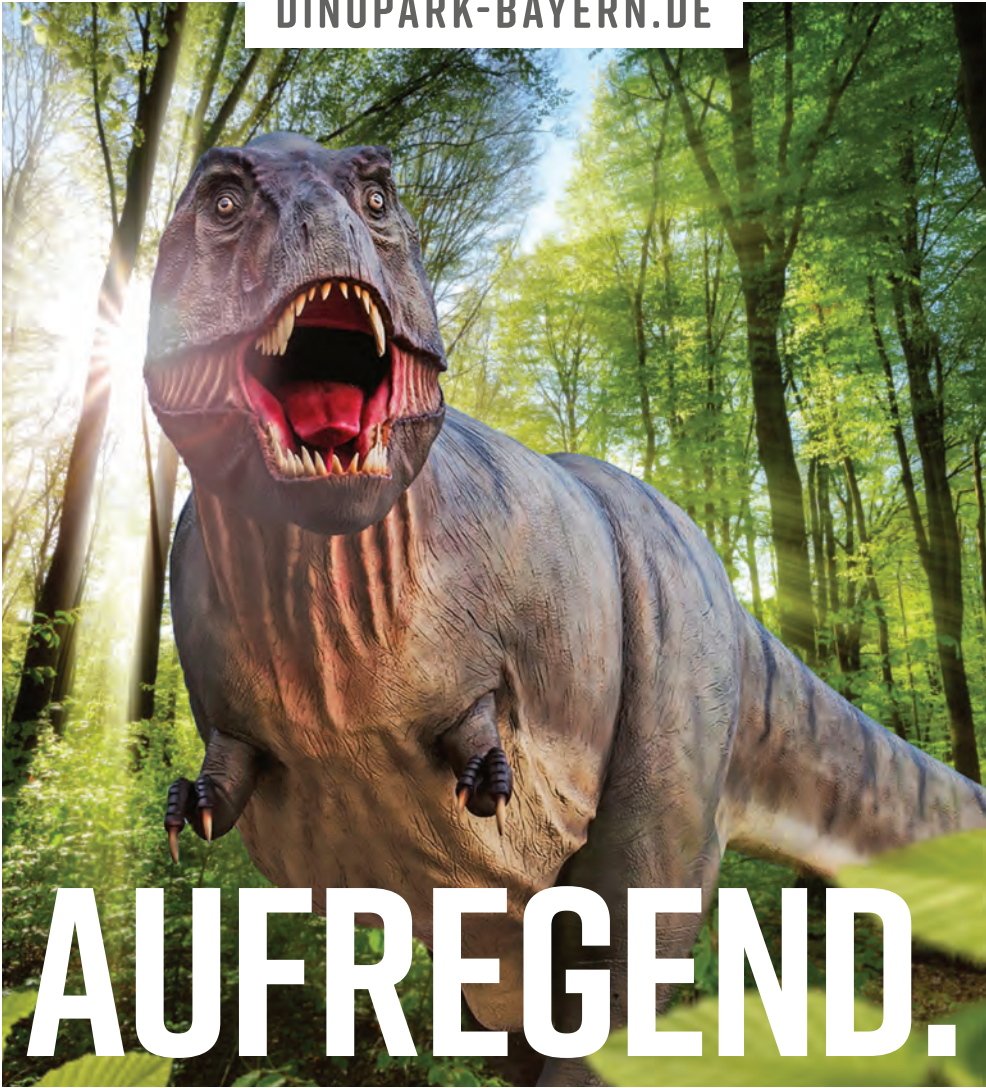
Do, 12. September, 18-20 Uhr

Gebühr: 6,- € (Kinder ab 12 Jahren, keine Ermäßigung)

Denkendorf, Dinosaurier Museum Altmühltal, Dinopark 1
Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH

In diesem Vortrag erleben Sie 200 Millionen Jahre Naturgeschichte in Europa. Dr. Frederik Spindler erläutert dabei v.a. die Geschichte der Dinosaurier in Deutschland. Auf deutschem Boden werden seit den Anfängen der Paläontologie Überreste von Dinosauriern gefunden. Die Paläontologie beschäftigt sich mit den Lebewesen vergangener Erdzeitalter. Die Funde haben bis heute große internationale Bedeutung. Einlass ab 17.45 Uhr im Museum. Der Eintritt zum Vortrag berechtigt nicht zum Besuch des Dinosaurier-Parks. Dafür muss eine eigene Eintrittskarte erworben werden.

DINOPARK-BAYERN.DE



AUFREGEND.



ECHT.
T. REX

dinosaurier
museum
altmühlthal



● 13101 Gre

Tyrannosaurus rex

Mächtigstes Raubtier aller Zeiten

Do, 10. Oktober, 18-20 Uhr

Gebühr: 6,- € (Kinder ab 12 Jahren, keine Ermäßigung)

Denkendorf, Dinosaurier Museum Altmühltal, Dinopark 1
Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH

Um ein Originalskelett des mächtigsten Raubtiers aller Zeiten zu besichtigen, muss man das Dinosaurier Museum Altmühltal besuchen. Im Fachvortrag geht es um die vielen biologischen Details, die ein umfassendes Porträt dieser Spezies ermöglichen. Erhellend weit über *T. rex* hinaus! Einlass ab 17.45 Uhr im Museum. Der Eintritt zum Vortrag berechtigt nicht zum Besuch des Dinosaurier-Parks. Dafür muss eine eigene Eintrittskarte erworben werden.

● 13102 Gre

Bayern als subtropisches Taucherparadies

Fossilien aus dem Jurameer

Do, 14. November, 18-20 Uhr

Gebühr: 6,- € (Kinder ab 12 Jahren, keine Ermäßigung)

Denkendorf, Dinosaurier Museum Altmühltal, Dinopark 1
Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH

Die Mitte Bayerns war einst ein subtropisches Taucherparadies. Über die weltberühmten Fossilien wie den Urvogel hinaus rollen jetzt neue Funde das Thema neu auf. In erstklassiger Erhaltung enthüllen sie die Lebensweise der Insel- und Riffbewohner vor 150 Millionen Jahren. Einlass ab 17.45 Uhr im Museum. Der Eintritt zum Vortrag berechtigt nicht zum Besuch des Dinosaurier-Parks. Dafür muss eine eigene Eintrittskarte erworben werden.

● 13105 Hip

Informatik für Interessierte

Mo, 13. Januar, 19-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 51,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendspielzimmer
Prof. Dr. Peter Gonsler

Wie funktioniert ein Computer? Der Referent zeigt uns, wie ein Computer zu programmieren ist, am Beispiel einer höheren Programmiersprache, einer Assemblersprache und der Bitmuster auf Hardware-Ebene. Wie würde künstliche Intelligenz funktionieren? Kann man mit Hilfe eines Computers natürliche Sprachen zuverlässig übersetzen? Was sind dabei die Schwierigkeiten?

Natur · Umwelt · Globalisierung

Ökologie · Umweltschutz

● 14101 Hei

Alles blitzblank

Wie Mikroorganismen im Haushalt helfen können

Do, 16. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Ursula Moshandl

Mikroorganismen bevölkern die Welt - seit Anbeginn. Heute wissen wir, wie wichtig sie für unser Leben sind. Wir selbst können durch den gezielten Einsatz von "Effektiven Mikroorganismen" viel für unser eigenes Wohlbefinden tun und zu einer gesunden Umwelt beitragen: im Haushalt, im Garten, bei der Körperpflege und in der Ernährung. Was sind "Effektive Mikroorganismen"? Wofür sind sie gut? Wie werden sie angewendet? Dieses und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

● 14102 Kam

Alles blitzblank

Wie Mikroorganismen im Haushalt helfen können

Fr, 20. September, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Kammerstein, Feuerwehrhaus, Dorfstr. 25, Schulungsraum
Ursula Moshandl

Mikroorganismen bevölkern die Welt - seit Anbeginn. Heute wissen wir, wie wichtig sie für unser Leben sind. Wir selbst können durch den gezielten Einsatz von "Effektiven Mikroorganismen" viel für unser eigenes Wohlbefinden und zu einer gesunden Umwelt beitragen: im Haushalt, im Garten, bei der Körperpflege und in der Ernährung. Was sind "Effektive Mikroorganismen"? Wofür sind sie gut? Wie werden sie angewendet? Dieses und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

● 14103 Roth

Alles blitzblank

Wie Mikroorganismen im Haushalt helfen können

Fr, 29. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Ursula Moshandl

Mikroorganismen bevölkern die Welt - seit Anbeginn. Heute wissen wir, wie wichtig sie für unser Leben sind. Wir selbst können durch den gezielten Einsatz von "Effektiven Mikroorganismen" viel für unser eigenes Wohlbefinden und zu einer gesunden Umwelt beitragen: im Haushalt, im Garten, bei der Körperpflege und in der Ernährung. Was sind "Effektive Mikroorganismen"? Wofür sind sie gut? Wie werden sie angewendet? Dieses und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.



ganismen" viel für unser eigenes Wohlbefinden tun und zu einer gesunden Umwelt beitragen: im Haushalt, im Garten, bei der Körperpflege und in der Ernährung. Was sind "Effektive Mikroorganismen"? Wofür sind sie gut? Wie werden sie angewendet? Dieses und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

● 14104 Spa

Alles blitzblank

Wie Mikroorganismen im Haushalt helfen können

Mi, 23. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Ursula Moshandl

Mikroorganismen bevölkern die Welt - seit Anbeginn. Heute wissen wir, wie wichtig sie für unser Leben sind. Wir selbst können durch den gezielten Einsatz von "Effektiven Mikroorganismen" viel für unser eigenes Wohlbefinden tun und zu einer gesunden Umwelt beitragen: im Haushalt, im Garten, bei der Körperpflege und in der Ernährung. Was sind "Effektive Mikroorganismen"? Wofür sind sie gut? Wie werden sie angewendet? Dieses und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.



● 14105 Rött

Bewusster Haushalt

Achtsamer Umgang mit Wasser und Chemikalien

Fr, 7. Februar, 17-18.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Edith Mörtel

Dieser Abend richtet sich an alle, die einen verantwortungsvollen Umgang mit sich und unserer Natur wünschen. In welchen Reinigungs- oder Waschmitteln verstecken sich Chemikalien, die wir für unseren Gebrauch eigentlich nicht benötigen und die uns und unserer Umwelt schaden? Welche Alternativen gibt es und auf welche Dinge kann man verzichten? Mit einfachen Tipps wird die Referentin Möglichkeiten vorstellen, wie Sie ganz bewusst, ökologisch sinnvoll waschen, spülen, putzen können.



TÜV SÜD – 100% für Sie da in Roth!

Unsere gesetzlichen Leistungen:

- Hauptuntersuchung (inkl. AU)
- Änderungs- und Vollgutachten

Weitere Leistungen:

- Schaden- und Wertgutachten
- Fahrzeugänderungen

TÜV SÜD Service-Center Roth

Drahtzieherstr. 7e · 91154 Roth

Tel.: 09171 2896 · Fax 09171 63620

Öffnungszeiten

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



● 14106 Swa

Bewusster Haushalt

Achtsamer Umgang mit Wasser und Chemikalien

Fr, 11. Oktober, 17.30-19 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

Edith Mörtel

Dieser Abend richtet sich an alle, die einen verantwortungsvollen Umgang mit sich und unserer Natur wünschen. In welchen Reinigungs- oder Waschmitteln verstecken sich Chemikalien, die wir für unseren Gebrauch eigentlich nicht benötigen und die uns und unserer Umwelt schaden. Welche Alternativen gibt es und auf welche Dinge kann man verzichten? Mit einfachen Tipps wird die Referentin Möglichkeiten vorstellen, wie Sie ganz bewusst, ökologisch sinnvoll waschen, spülen, putzen können.

● 14107 All

Ökologische Putz-/Reinigungsmittel

Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Do, 21. November, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Allersberg, Kirchstraße 1, Kinder- und Jugendbüro

Birgitt Hirscheider

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

● 14108 Roth

Ökologische Putz-/Reinigungsmittel

Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Di, 15. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Birgitt Hirscheider

Kernseife, Natron und Essig. Altbekannte Grundzutaten und hochmodern, weil wirkungsvoll in der Anwendung und dazu noch umweltschonend! In diesem Basis-Kurs stellen wir selbst Öko-Waschpulver, Badreiniger und WC-Reiniger-Tabs her. Alle Teilnehmer erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen

und Ausprobieren, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Inklusive eines Manuskripts mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen. Materialkosten inkl. Skript: 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g) und eine kleine Flasche oder Sprühflasche (250 ml), Schreibzeug

● 14109 Spa

Ökologische Putz-/Reinigungsmittel

Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Mi, 27. November, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- € (+ 7,- € Materialkosten)

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

Lehrküche (Eingang Käsetr.)

Birgitt Hirscheider

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

● 14116 Gre

Umweltbewusster Haushalt

Haushaltsreiniger selber machen

Mo, 14. Oktober, 9.30-12.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)

Greding, Archäologie Museum, Marktplatz 8

Wibke Hott

In diesem Workshop befassen wir uns mit der Herstellung von verschiedenen Haushaltsreinigern. Mit nur wenigen Zutaten können wir einen Generalreiniger, einen Glasreiniger und ein Desinfektionsmittel produzieren, die ohne schädliche chemische Mittel auskommen und damit unsere Gesundheit schonen und die Umwelt weniger belasten. Die Teilnehmenden können die hergestellten Reiniger mit nach Hause nehmen, um sie auszuprobieren. Materialkosten in Höhe von ca. 6,00 Euro werden nach Verbrauch berechnet und direkt an die Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** 3 + Haushaltsreinigerbehälter/Sprühflaschen oder ausgewaschene Gläser mit luftdichtem Schraubverschluss (ca. 500 - 1000 ml)



● 14117 Gre

Umweltbewusster Haushalt Geschirrspülmittel selber machen

Mo, 21. Oktober, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)
Greding, Archäologie Museum, Marktplatz 8
Wibke Hott

In diesem praktischen Workshop geht es um die Herstellung von Geschirrspülmittel für den Abwasch, Geschirrspülmittel und Klarspüler für die Maschine. Wir werden die notwendigen Zutaten genauer kennenlernen und gemeinsam verschiedene Spülmittelprodukte herstellen. Dabei sparen wir Kosten, vermeiden unnötige Plastikverpackungen und schonen die Umwelt und auch unsere Gesundheit. Alle Teilnehmenden können am Ende Proben der hergestellten Produkte mit nach Hause nehmen, um sie zu testen. Materialkosten in Höhe von ca. 7,00 Euro werden nach Verbrauch berechnet und direkt an die Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** 3 + ausgewaschene Spülmittelbehälter oder ausgewaschene Gläser mit luftdichtem Schraubverschluss (ca. 500 - 1000 ml.)

● 14118 Gre

Umweltbewusster Haushalt Waschmittel & Weichspüler selber machen

Mo, 4. November, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)
Greding, Archäologie Museum, Marktplatz 8
Wibke Hott

In diesem Workshop geht es rund ums Thema "Wäsche waschen" und wie wir dabei schädliche chemische Mittel und unnötigen Plastikmüll vermeiden können. Mit nur wenigen Zutaten werden wir zweierlei verschiedene Waschmittel und einen Weichspüler herstellen, die sowohl die Umwelt als auch unsere Gesundheit schonen. Wir werden miteinander die notwendigen Zutaten näher kennenlernen und die Herstellungsprozesse gemeinsam durcharbeiten, um flüssiges Waschmittel, Waschpulver und einen Weichspüler herzustellen, die die Teilnehmenden dann zu Hause ausprobieren können. Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 Euro werden nach Verbrauch berechnet und direkt an die Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** 3 + ausgewaschene Gläser mit luftdichtem Schraubverschluss oder ausgewaschene Waschmittelbehälter (ca. 500 - 1000 ml)



● 14119 Gre

Umweltbewusster Haushalt Scheuerpulver und WC-Reiniger selber machen

Mo, 11. November, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)
Greding, Archäologie Museum, Marktplatz 8
Wibke Hott

Für hartnäckigeren Schmutz brauchen wir manchmal stärkere Putzmittel und genau die wollen wir in diesem praktischen Workshop herstellen: Scheuerpulver und WC-Reiniger. Für Küche, Bad und WC kommen wir auch bei hartnäckigerem Schmutz mit wenigen Zutaten aus, die die Umwelt und unsere Gesundheit weniger belasten. Zusätzlich vermeiden wir unnötigen Plastik- und Verpackungsmüll und sparen Geld! Die gemeinsam hergestellten Reinigungsprodukte können die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen und ausprobieren. Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 Euro werden nach Verbrauch berechnet und direkt an die Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** 1 ausgewaschenes Glas mit luftdichtem Schraubverschluss und einen ausgewaschenen WC-Reinigungsbehälter o.ä. (ca. 500 ml)



● 14120 Gre

Umweltbewusster Haushalt Waschmittel & Weichspüler selber machen

Sa, 23. November, 9-12 Uhr
Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Wibke Hott

In diesem Workshop geht es rund ums Thema "Wäsche waschen" und wie wir dabei schädliche chemische Mittel und unnötigen Plastikmüll vermeiden können. Mit nur wenigen Zutaten werden wir zweierlei verschiedene Waschmittel und einen Weichspüler herstellen, die sowohl die Umwelt als auch unsere Gesundheit schonen. Wir werden miteinander die notwendigen Zutaten näher kennenlernen und die Herstellungsprozesse gemeinsam durcharbeiten, um flüssiges Waschmittel, Waschpulver und einen Weichspüler herzustellen, die die Teilnehmenden dann zu Hause ausprobieren können. Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 Euro werden nach Verbrauch berechnet und direkt an die Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** 3 + ausgewaschene Gläser mit luftdichtem Schraubverschluss oder ausgewaschene Waschmittelbehälter (ca. 500 - 1000 ml)





● 14121 Gre

Umweltbewusster Haushalt

Haushaltsreiniger selber machen

Sa, 23. November, 13-16 Uhr
 Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)
 Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
 Wibke Hott

In diesem Workshop befassen wir uns mit der Herstellung von verschiedenen Haushaltsreinigern. Mit nur wenigen Zutaten können wir einen Generalreiniger, einen Glasreiniger und ein Desinfektionsmittel produzieren, die ohne schädliche chemische Mittel auskommen und damit unsere Gesundheit schonen und die Umwelt weniger belasten. Die Teilnehmenden können die hergestellten Reiniger mit nach Hause nehmen, um sie auszuprobieren. Materialkosten in Höhe von ca. 6,00 Euro werden nach Verbrauch berechnet und direkt an die Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** Leere ausgewaschene Waschmittelbehälter oder Gläser mit 3 + Haushaltsreinigerbehälter/Sprühflaschen oder ausgewaschene Gläser mit luftdichtem Schraubverschluss (ca. 500 - 1000 ml)

● 14122 Gre

Umweltbewusster Haushalt

Weihnachtsdüfte zum Verwöhnen und Verschenken

Sa, 23. November, 17-20 Uhr
 Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)
 Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
 Wibke Hott

In diesem Workshop arbeiten wir mit ätherischen Ölen, um verschiedene Aromageschenke herzustellen: einen Bodyscrub, eine Bodybutter, ein Massagebalm und einen Ölroller. Wir werden uns genauer mit ätherischen Ölen und dem sicheren Umgang mit Ölen befassen und immer der Nase nach die richtigen Duftnoten für uns und unsere Liebsten finden. Mit diesen nachhaltigen und persönlichen Geschenken schonen wir nicht nur die Umwelt sondern auch unsere Gesundheit. Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 Euro werden nach Verbrauch berechnet und direkt an die Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** 3 + ausgewaschene Gläser mit luftdichtem Schraubverschluss (ca. 60 - 300 ml)



Natur und Garten

● 14202 Gre

Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Mo, 7. Oktober, 18.45-21.30 Uhr, 3 x
 Gebühr: 53,- €
 Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
 Handarbeitsraum
 Vera Wache

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

● 14203 Gre

Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Sa, 12. Oktober, 14-17.45 Uhr, 2 x
 Gebühr: 48,- €
 Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
 Handarbeitsraum
 Vera Wache

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



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

● 14204 Gre

Rasen ohne Unkraut und Moos

Tipps für einen gesunden Rasen

Sa, 9. November, 9-10.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Martina Fiegl

"Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos" und "was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen"? Diese und weitere Fragen rund um Ihren Rasen beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem 90-minütigen theoretischen Seminar. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 14205 Gre

Gesunder Wuchs und guter Ertrag Obstbaumschnitt - theoretisches Fachwissen

Sa, 9. November, 11-12.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Martina Fiegl

Theoretisches Fachwissen rund um den Obstbaumschnitt und Sträucherschnitt für einen gesunden Wuchs und einen guten Ertrag in Ihrem Obstgarten. In einem 90-minütigen Seminar erklärt Ihnen Gärtnermeisterin Martina Fiegl Wissenswertes zu fachgerechten Schnittmaßnahmen in Ihrem Garten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



IHRE IMMOBILIENSPEZIALISTEN

Eigentümern bieten wir eine **kostenfreie und unverbindliche Marktpreiseinschätzung** ihrer Immobilie an. Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns darauf, Sie persönlich und individuell zu beraten.

T.: 09141 - 92 20 98 0

T.: 09831 - 88 35 12 7



Shop Weißenburg-Gunzenhausen | Luitpoldstraße 24 | 91781 Weißenburg i. Bayern | gunzenhausen@von-poll.com
Shop Weißenburg -Gunzenhausen | Gerberstraße 5 | 91710 Gunzenhausen | Geschäftstelleninhaber Nora Scheda



www.von-poll.com



● 14210 Spa



Streuobstwiesen erkunden und genießen Obstwiesenführung im Spalter Hügelland

Sa, 12. Oktober, 9.30-11.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

Spalt, Keilberg, Kapelle

Carmen Selz

Streuobstwiesen vermitteln ein wunderbares Naturerlebnis. Erfahren Sie mehr über die Bedeutung und die Geschichte unserer Obstwiesen. Sie bieten uns eine Vielzahl an kulinarischen Genüssen und erzählen uns allerlei Mythen. All dies wollen wir gemeinsam erleben und erfahren. Für eine kleine Vesper ist gesorgt. Material und Vesper in Höhe von 4,00 Euro sind in der Gebühr enthalten. Treffpunkt: Abzweigung Keilbronn/Fünfbronn/Stockheim. **Bitte mitbringen:** 1 kl. Glasflasche (200 ml) zum Ansetzen eines Likörs, festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung

Verbraucherfragen

● 15106 Gre

Planen und Bauen Vom Traum zum Haus

Sa, 23. November, 9.30-18 Uhr

Gebühr: 51,- € inkl. Skript

Beilngries, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Zi. 2

Simone Buchner

Der Bau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um ein individuelles Haus zu bauen. Das eigene Haus soll ein Abbild unserer Lebenseinstellung sein, und darum ist nichts wichtiger als eine individuelle, detaillierte Planung, mit der man auch noch Kosten spart. Dieser Kurs soll die emotionalen Aspekte im Hausbau nach vorne stellen, um auf diesem Fundament dann ausführlich die bautechnischen Fragen zu klären, denn nur in dieser Reihenfolge kann sinnvolles Bauen erwachsen. Themen: Grundstück - Bebauung - Finanzierung - Fördermöglichkeiten - Raumgefühl - Raumaufteilung - Gestaltung - Baustoffe - Bautechnik - Dämmen - Feuchtigkeit - Heizung - Haustechnik - alternative Energien - Holzhaus - massive Wände - Ausbau - Baukosten - Bauablauf - Planung durch Fertighaushersteller, Bauträger oder Architekt. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266. Tagesseminar von 9.30 Uhr bis 18 Uhr (12 Uhr - 12.45 Uhr Mittagspause; 15 Uhr bis 15.15 Uhr Kaffeepause).

Pädagogik · Familie · Erziehung

Pädagogik

● 16105 Roth

Neuerfindung der Pädagogik?

Aktuelles aus der Gehirnforschung

Sa, 4. Januar, 13-17 Uhr

Gebühr: 23,- €

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

Heike Roscher

In diesem Workshop werden aktuelle Ergebnisse zur Gehirnforschung präsentiert und ihre Anwendbarkeit im schulischen Bereich diskutiert. Hirnforscher haben viel über den Lernprozess herausgefunden. Doch ist das nur basale Biologie oder gar die Neuerfindung der Pädagogik? Letzteres denken einige Forscher, doch viele Lehrer sehen das anders.

Erziehungshilfen · Familienthemen

● 16109 Swa

AD(H)S

Stressmanagement für Eltern

Fr, 06.03. + 03.04., jeweils 16-20 Uhr

Sa, 07.03. + 04.04., jeweils 9-14 Uhr

Gebühr: 140,- € (für Paare, Einzelperson 105,- €)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsraum

Sabine Göbel

AD(H)S ist eine tägliche Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Deshalb müssen Eltern gut über dieses Thema Bescheid wissen, um sich auf die Besonderheiten ihrer Kinder einstellen zu können und somit ihre individuellen Fähigkeiten nutzen zu lernen. Das Seminar ist in vier Module gegliedert: AD(H)S und seine Besonderheiten, Erziehung und Begleitung eines AD(H)S-Kindes, Medikamente und viele Fragezeichen (medizinische Leitung Dr. Ronny Jung) und Stressmanagement für Eltern. Zwecks möglicher Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse. Keine Ermäßigung möglich.



● 16200 Ab

Abenteuer Esstisch

Wie Kinder essen lernen

Di, 19. November, 19.30-21.30 Uhr

gebührenfrei

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstr. 10

Christiane Warzecha-Biegler

Kaum dem Breialter entwachsen, beginnt ein neues Abenteuer, das Mitessen am Familientisch. Nicht immer klappt dabei alles so, wie wir Eltern uns das wünschen. Mal isst das Kind viel, mal gar nichts oder spielt nur mit dem Essen. Schnell wird der Esstisch zum Stresstisch. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt, wie Kinder essen lernen, sich ein "guter Geschmack" entwickelt und Eltern einen guten Rahmen für entspannte Familienmahlzeiten schaffen. Mit kleinen Essexperimenten, Bücherausstellung und Infos zum Mitnehmen. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth. Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bis 13.11. erforderlich!

● 16201 Hip

Abenteuer Esstisch

Wie Kinder essen lernen

Mi, 6. November, 19.30-21.30 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette

Christiane Warzecha-Biegler

Kaum dem Breialter entwachsen, beginnt ein neues Abenteuer, das Mitessen am Familientisch. Nicht immer klappt dabei alles so, wie wir Eltern uns das wünschen. Mal isst das Kind viel, mal gar nichts oder spielt nur mit dem Essen. Schnell wird der Esstisch zum Stresstisch. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt, wie Kinder essen lernen, sich ein "guter Geschmack" entwickelt und Eltern einen guten Rahmen für entspannte Familienmahlzeiten schaffen. Mit kleinen Essexperimenten, Bücherausstellung und Infos zum Mitnehmen. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth. Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bis 30.10.2019 erforderlich!

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

Unabhängige EnergieBeratungsAgentur des Landkreises Roth

 Unabhängige Energiesparkonzepte für Neu- und Bestandsgebäude

 Energieausweis

 KfW-Effizienzhaus, Passivhaus

 Fördermittelberatung

 Zuschussberatung BAFA und KfW

 Holz, Kraftwerk Sonne, Raumklima



Weinbergweg 1, 91154 Roth
www.landratsamt-roth.de/ena
ena@landratsamt-roth.de
Tel.: 09171 81-4000
Fax: 09171 81-974000

Unabhängige Energieberatung seit 1995



● **16202** Rött

Abenteuer Esstisch Wie Kinder essen lernen

Do, 10. Oktober, 19-21 Uhr
gebührenfrei

Röttenbach, Kath. KIGA Mühlstetten, Föhrenweg 4
Christiane Warzecha-Biegler

Kaum dem Breialter entwachsen, beginnt ein neues Abenteuer, das Mitessen am Familientisch. Nicht immer klappt dabei alles so, wie wir Eltern uns das wünschen. Mal isst das Kind viel, mal gar nichts oder spielt nur mit dem Essen. Schnell wird der Esstisch zum Stresstisch. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt, wie Kinder essen lernen, sich ein "guter Geschmack" entwickelt und Eltern einen guten Rahmen für entspannte Familienmahlzeiten schaffen. Mit kleinen Essexperimenten, Bücherausstellung und Infos zum Mitnehmen. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth. Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bis 4.10. erforderlich!

● **16203** Hip

Entwicklung fördern - Erziehungsstress vermeiden Selbstmanagement in der Erziehung

Do, 16. Januar, 19.30-21 Uhr, 6 x
Gebühr: 63,- € (+ Materialkosten ab 2,- €)

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

Dieses Elterntaining orientiert sich an den Prinzipien der Selbstmanagement-Therapie. Ziel ist es, Eltern in die Lage zu versetzen, autonom, selbstbestimmt und eigenverantwortlich ihre erzieherischen Ziele zu erreichen. Im Zentrum steht dabei die Frage, wie die Interaktion zwischen Eltern und Kind positiv beeinflusst werden kann. Infos/Fragen im Vorfeld gerne an sabine@gruberatung.de.

● **16204** Rött

Starke Eltern - starke Kinder Elternkurs

Dj, 1. Oktober, 19-21 Uhr, 8 x
Gebühr: 91,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Aula
Theresa Rank

Im Elternkurs erkunden wir unsere Erziehungsziele, woher diese kommen und was uns in der Familie wichtig ist. Wir sehen uns die Entwicklung der Kinder mit theoretischen Einführungen und vielen Beispielen aus dem Alltag genauer an.

Sie erhalten Informationen zu Erziehungsthemen und werden ermutigt, nach dem für Sie und Ihre Familie passenden und besten Weg zu suchen. Wir suchen neue Handlungsmöglichkeiten für stressige Situationen und können so mit mehr Humor und Gelassenheit an diese heran gehen.

● **16205** Thal

Leichter Erziehen Für Eltern von Kindern zwischen 1 und 6 Jahren

Do, 12. September, 19.45-21.15 Uhr, 6 x
Gebühr: 62,- €

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

Dieser Kurs bietet Unterstützung bei einem demokratisch-respektvollen Erziehungsstil. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie Ihre Kinder in ihren Bedürfnissen verstehen lernen, wie Sie Ihre Anliegen gut vermitteln und wie Sie Konflikte entschärfen und liebevoll Grenzen setzen können. Die Beziehung zu Ihren Kindern wird dadurch gestärkt, so dass sie sich zu lebensfrohen und verantwortungsvollen Menschen entwickeln können.

● **16206** Red

Wundertüte Kinderlebensmittel Essen in der Familie

Do, 14. November, 19.30-21.30 Uhr
gebührenfrei

Rednitzhembach, Gemeindezentrum, Rathausplatz 4,
Kleiner Saal
Christiane Warzecha-Biegler

Vom Kinderkeks zum Obst-Gemüsequetschie. Brauchen Kleinkinder eine "Extrawurst", damit Sie mit allen Nährstoffen versorgt sind? Scheint so, glauben wir den Herstellern. Aber kommt tatsächlich nur das Beste in die "Tüte"? Zeit, die Produkte einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Auf was es beim Einkaufen ankommt, zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Mit kleinen Essexperimenten zum Ausprobieren. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth. Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bis 8.11. erforderlich!



Sozial- und Selbstkompetenzen

● 17102 Hei

Burnout kommt schleichend

Mo, 13. Januar, 18.30-20 Uhr

Gebühr: 8,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Maria Großhauser

Gibt es Anzeichen, die uns auf ein kommendes Burnout hinweisen? Wie kann man dem Burnout entkommen oder ist man hilflos ausgeliefert? Immer mehr Menschen fühlen sich überlastet oder ausgebrannt. Nicht nur Arbeit, auch Alltag, Familie und Pflege können erschöpfen und auszehren. Die Anzeichen und Symptome sind vielfältig und manchmal auf den ersten Blick nicht zuzuordnen. Gibt es Möglichkeiten der Prävention und einen ganzheitlichen Ansatz zur Behandlung? Gibt es Hilfe zur Selbsthilfe?

● 17103 Hip

Lebensblockaden lösen

Lebensqualität gewinnen

Di, 22. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

2.5 Kursraum

Claudia Beck

Ganz tief im Unterbewusstsein unseres Gehirns liegt ein Erbe, das unser Leben beeinflusst. Es sind Lebensbotschaften, die aus unserer Familiengeschichte stammen und unser Leben steuern. Das kann positive Auswirkungen haben, kann uns aber auch ein ganzes Leben lang blockieren. Meist sind uns

diese Botschaften nicht bewusst, obwohl wir unser gesamtes Leben danach ausrichten. Entschlüsseln Sie Ihre Lebensbotschaften, damit Sie bewusst entscheiden können, welchen Sie folgen und welche Sie ablegen möchten. So gewinnen Sie mehr Lebensqualität.

● 17106 Wen

Wie kommt das Chaos in die Wohnung? Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung

Mi, 23. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 14,- €

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

Petra Schwarz

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

● 17107 Wen

Mehr Ordnung zu Hause

Basis-Workshop

Fr, 8. November, 16-21 Uhr

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

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

Petra Schwarz

Sie möchten Ihre Wohnung aufräumen und verändern? Doch wo und wie beginnen? Wenn Ihr Vorhaben schon an diesen Fragen scheitert, dann erleben Sie bereits die blockierende Wirkung, die eine übervolle Wohnung mit sich bringt. Durchbrechen Sie den Kreislauf, übernehmen Sie die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum. Wir suchen und finden Ihre Antworten auf diese Fragen. Mit praktischen Tipps erarbeiten Sie stimmige und umsetzbare Strategien zum Aufräumen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Brotzeit

Familienstellen

Termine unter

www.therapie-claudia-beck.de



Claudia Beck

Einzeltherapie

Paartherapie

Supervision

09181 / 40 72 70



● 17108 Wen

Mehr Ordnung zu Hause Aufbau-Workshop

Di, 8. Oktober, 19-21.30 Uhr

Gebühr: 16,- €

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

Voraussetzung ist der Basisworkshop "Mehr Ordnung zu Hause". Ordnung schaffen ist ein stetiger Prozess. Hier widmen wir uns Ihren Fragen und den Bereichen, wo es noch klemmt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 17109 Wen

Mehr Ordnung zu Hause Aufbau-Workshop

Di, 28. Januar, 19-21.30 Uhr

Gebühr: 16,- €

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

Voraussetzung ist der Basisworkshop "Mehr Ordnung zu Hause". Ordnung schaffen ist ein stetiger Prozess. Hier widmen wir uns Ihren Fragen und den Bereichen, wo es noch klemmt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 17110 Wen

Mein Haushalt - (k)ein Problem

Fr, 7. Februar, 16-21 Uhr

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

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

Die Hausarbeit der Moderne ist trotz des technischen Fortschrittes zu einem Spagat geworden zwischen der Wunschvorstellung eines gepflegten Heims und der Realität, in der Beruf und Familie vereint werden müssen. So ist die Hausarbeit heute eher eine lästige Notwendigkeit in unserer knappen Freizeit. Kaum ein anderer Arbeitsbereich umfasst so viele unterschiedliche Tätigkeiten: Putzen, Waschen, Bügeln, Einkaufen, Kochen, Organisation und vieles mehr. In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Tipps, wie Sie diese "leidigen Arbeiten" effizienter erledigen und Ihren Haushalt optimieren können. Verändern Sie mit diesem Seminar Ihre Sichtweise auf die Hausarbeit und begegnen Sie diesen unliebsamen Arbeiten mit Wissen statt mit Ohnmacht. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Vesper

● 17201 Hip

Moderne Umgangsformen Ein praktischer Kniggekurs in drei Akten

Do, 9. Januar, 18.30-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 41,- € (+ Kosten für das Abendessen)

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

Franka Elsbett-Klumpers

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

Mensch und Tier

● 17701 Kam

Mindwalk Orientierung, Körpersprache, dialogische Führung

Sa, 19. Oktober, 11-12.15 Uhr

Gebühr: 23,- €

Kammerstein, Hundeschule O.S.K.A.R., Günzersreuth 23
Eva Pretscher

Mindwalk ist für die meisten Hunde eine sinnvolle Art der körperlichen und geistigen Ausbalancierung. Im Mindwalktraining finden Menschen und Hunde zu einem freundlichen, zugewandten Team zueinander. Inhalte: dialogische Führung, Steigerung des Körperbewusstseins durch div. Geräte. **Bitte mitbringen:** Hund am Geschirr, Leckerchen, Decke

● 17702 Kam

Unterwegs mit Soko Wuff Ein Angebot für Mensch und Hund

So, 27. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 30,- €

Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz
Eva Pretscher

Für alle spazierbegeisterten Hundefreunde. Ein mysteriöser Fall beunruhigt die Gemeinde Kammerstein. Es werden die besten "Schnüffelnasen" des Landkreises gebraucht. Unterstützen Sie uns und werden Sie Teil der "SOKO Wuff". Gemeinsam können wir den Fall lösen! Bitte E-Mail Adresse angeben. **Bitte mitbringen:** Hund am Geschirr



● 17703 Kam

Hundgestützte Pädagogik

Der Einsatz von Hunden in der sozialen Arbeit

Di, 12. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

Kammerstein, Hundeschule O.S.K.A.R., Günzersreuth 23

Eva Pretscher

"Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund" (Hildegard von Bingen). Hundgestützte Arbeit birgt so viele Möglichkeiten und Potentiale wie es Anwender, Kinder und Hunde gibt. Kaum ein Bereich der Arbeit mit Tieren ist dabei emotionaler und in kaum einem anderen wird deutlicher, wie viel Gutes die Arbeit mit Tieren - insbesondere mit Hunden - bewirken kann. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über Einsatzmöglichkeiten, Zielsetzungen und Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

● 17704 Kam

Brain@work- nie mehr Langeweile

Vortrag (ohne Hund)

Do, 23. Januar, 19-21 Uhr

Gebühr: 25,- €

Kammerstein, Hundeschule O.S.K.A.R., Günzersreuth 23

Eva Pretscher

Wollen Sie gemeinsam mit Ihrem Hund neue Hobbys für Ihren Alltag entdecken? Wollen Sie im Handumdrehen artgerechte und alltagstaugliche Beschäftigungsmöglichkeiten zaubern, die die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Hund stärkt? Hier lernen Sie sinnvolle und ganzheitliche Möglichkeiten der Auslastung Ihres Hundes. Es wird Ihnen ein effektiver Theorie-Praxis-Transfer garantiert. Bitte E-Mail Adresse angeben.

Brigitte Reinard

**Mediation | Coaching
Achtsamkeit | Selbstsorge
Beratung | Bildung**

**Wallesauer Straße 62
91154 Roth-Obersteinbach
Tel. 09171 981 5959**

**Termine nach telefonischer
Vereinbarung**

Ausstellungen

● 18006 Roth

Die VHS im AbendRoth

Variationen zum Thema

Fr, 27. September, 18-22 Uhr

gebührenfrei

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Foyer

Am Freitag, 27. September 2019 wird die Rother Innenstadt von 18.00 bis 22.00 Uhr zu einer Erlebniswelt für Groß und Klein. Die vhs Außenstelle Roth ist mit dabei und öffnet an diesem Abend ihre Pforten im Seckendorffschloss mit speziellem Programm. Erleben Sie viel Sehens-, Hörens- und Wissenswertes. Verweilen Sie und informieren sich rund ums Thema Fotografie, genießen wundervolle Chansons und sprachbildende Häppchen zum Kennenlernen der russischen Sprache. Sie sind herzlich willkommen!

Seckendorffschloss, Zimmer 11 und Foyer: Der Fotoclub der vhs Roth stellt sich mit einer Fotoausstellung zum Thema „Rot“ vor. Zahlreiche Mitglieder des Fotoclubs stehen Rede und Antwort zu den ausgestellten Bildern, geben Tipps zum Thema Fotografie und bieten Einblicke in das Vereinsleben mit seinen Wettbewerben, Kursen, Exkursionen und Ausstellungen. Der Fotoclub vhs Roth freut sich auf Ihren Besuch.

Seckendorffschloss, Zimmer 22: Chansonabend "Moulin Rouge" mit Angela Rudolf und Katja Lobenwein als "Die Chansonettes" Bezaubernde Musik mit Charme und Melodien von Edith Piaf, Friedrich Hollaender, Henry Mancini, u.a. werden beim AbendRoth im schönen Ambiente des Seckendorffschlosses an dem Chansonabend mit A. Rudolf (Gesang) und K. Lobenwein (Klavier) für die Zuhörer gestaltet. Von zärtlichen Stunden verliebter Straßenmusikanten in Paris erzählen sinnliche und unsinnliche Chansons, gemixt mit bekannten Filmmelodien. „Willkommen Bienvenue Welcome - im Cabaret au Cabaret to Cabaret - at the Moulin Rouge“. Genießen Sie die wunderbare Musik!

Seckendorffschloss, Zimmer 24: Rother Platz - Russisch häppchenweise mit der Sprachallrounderin Heike Roscher: Raz, dva, tri...mit kleinen Lerneinheiten tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verleiben sich dabei kleine Zakuski in Form von wissenswerten Fakten rund um Russland ein. Dobro pozhalovat', oder einfacher - Do skorogo! , oder noch einfacher - Poka!



● **18007GS** Roth

Die Mütter des Grundgesetzes

Ausstellung mit Vernissage

Vernissage: Di, 01.10., 19 Uhr
 Ausstellung: Mo-Fr, 01.-25.10., jeweils 9-18 Uhr
 gebührenfrei
 Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Foyer

Das Grundgesetz feiert Geburtstag. 70 Jahre und noch kein bisschen angestaubt. Die Ausstellung zeigt die spannenden Anfänge und v.a. die "Mütter" des Grundgesetzes. Auf 17 Plakaten werden Lebensbilder von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel gezeigt – den vier weiblichen Mitgliedern des Parlamentarischen Rates. Sie erkämpften mit Art. 3, Abs. 2 – „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ – die Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz. Die Vernissage findet am Dienstag, 1. Oktober um 19.00 Uhr statt. Öffnungszeiten der Ausstellung: 1. bis 25. Oktober, montags bis freitags 9 - 18.00 Uhr. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.

● **18008** Roth

Patchwork - bunte Kunstwerke

Die Wilden Patchwork-Weiber stellen aus

Sa+So, 2./3. November, jeweils 10-18 Uhr, 2x
 gebührenfrei
 Roth, GS Nordring, Foyer
 Lieselotte Fink

Bei der 12. Ausstellung ermöglichen die "Wilden- Patchwork-Weiber" einen Einblick in ihr kreatives Arbeiten. Zu sehen sind viele bunte Kunstwerke, unter anderem auch die Jahresthemen der letzten 3 Jahren wie: "Babyblock", "Aus zwei mach eins" und "Quilten"! Unter anderem finden Sie auch Objekte und einen Einblick in die „Untergruppen“ Schablonennäh- und Handnähmädels. Die Ausstellung wird unter anderem bereichert von: dem Patchworkladen Heidi Löhner aus Linden, der Handarbeitsstube/Der Stoffladen rund um Renate Sauerhammer, unseren extra angereisten Mädels der Patchwork- Außenstelle Sarajevo, der Stickwiese Cornelia Gmeiner aus Kalchreuth. Außerdem finden Sie einen Infostand unserer Patchworkerin Frau Tiisetso Matete-Liebovor, die ihr Heimatland Lesotho/ Afrika vorstellt, sowie unsere Keramikerin Renate Mühlöder mit ihren wunderschön gearbeiteten Objekten. Die Ausstellung ist geöffnet am Samstag, 02. November 2019 und Sonntag, 03. November 2019 von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr Grundschule Nord, Veit- Stoß- Straße 49 in 91154 Roth Auskunft bei Lieselotte Fink 09171-7909 oder unter info@wilde-patchwork-weiber-roth.de

● **18009GS** Roth

Sehnsucht Heimat

Ausstellung mit Vernissage

Mi, 8. Januar, 9-18 Uhr
 gebührenfrei
 Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Foyer

Für die Ausstellung wurden Menschen interviewt und fotografiert, die ihre alte Heimat verlassen und eine neue Heimat suchen mussten. Menschen, die nach dem 2. Weltkrieg flüchten mussten, aber auch erst in den letzten Jahren geflüchtete, kommen darin zu Wort. Ein Einblick in konkrete Lebensgeschichten ermöglicht Identifikation, Mitgefühl, aber auch Respekt gegenüber der großen emotionalen Herausforderung, mit einem plötzlichen, umfassenden Heimatverlust umzugehen und sich fernab der Heimat als Person neu zu finden und zu verwurzeln. Vernissage Donnerstag, 9. Januar 2020, 18.00 Uhr. Die Ausstellung ist jeweils montags bis freitags zwischen 09.00 und 19.00 Uhr geöffnet. Kooperation mit „Roth ist bunt“.

Ausstellungsführungen

● **18100GS** Hip

Das Reichsparteitagsgelände im Krieg

Gefangenschaft, Massenmord und Zwangsarbeit

Sa, 19. Oktober, 14-15.30 Uhr
 Gebühr: 10,- €
 Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer
 Hanne Leßau

Ab 1939 entstand auf dem Reichsparteitagsgelände - südlich des ehem. „Märzfeld-Bahnhofs“ gelegen - ein umfangreicher Lagerkomplex aus Kriegsgefangenenlager, Durchgangs- und Unterkunftslager. Bis April 1945 wurden hier tausende Zivilisten und Kriegsgefangene aus ganz Europa unfreiwillig zum „Arbeitseinsatz“ in der Landwirtschaft und der Industrie herangezogen. Mehrere tausend Kriegsgefangene und Zwangsarbeiter starben. Die Ausstellung zeigt eine Vielzahl von Fotos, Zeichnungen, Briefen, Erinnerungen und persönlichen Dokumenten aus Privatbesitz. Biografien einzelner Kriegsgefangener und ziviler Zwangsarbeiter bringen individuelle Schicksale nahe und legen Zeugnis davon ab, dass das Reichsparteitagsgelände im Zweiten Weltkrieg Schauplatz und Tatort rassistischer Kriegsführung war. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Schwabach und Schwarzhachtal. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Fürth, www.vhs-fuerth.de, info@vhs-fuerth.de, Tel. 0911/974-1700. Anmeldung bis 11. Oktober.



HAUSTECHNIK AUS MEISTERHAND

Als Meisterbetrieb für
Heizungs-, Sanitär-
und Solartechnik
unterstützt die Firma Pfaller
seit über 30 Jahren
Ihre Vorhaben von der
Planung bis zur Realisierung.

**Persönlich, flexibel
und zuverlässig!**



Rudolf Pfaller

Am Höfener Weiher 10 . 91180 Heideck
Mail: info@shkpfaller.de . Tel: **09177 49 000**

● **18103GS** Hip

Der Nürnberger Prozess - Geburtsstunde des Völkerrechts

Führung durch die Dauerausstellung und den Saal 600

Sa, 11. Januar, 14.30-16 Uhr

Gebühr: 10,- € (inkl. Eintritt/Führung)

Nürnberg, Memorium, Bärenschanzstr. 72, Eingang
Geschichte für Alle e.V.

Auf welcher Rechtsgrundlage verhandelten die alliierten Siegermächte in Nürnberg? Worauf gründete sich der Anspruch eines fairen Verfahrens? Welche juristische, moralische und politische Dimension hatte der "Hauptkriegsverbrecherprozess"? Diese und andere Fragen werden im gemeinsamen Rundgang durch die Ausstellung geklärt. Angeklagte, Ankläger, Verteidiger, Zeugen und Richter sowie wesentliche Momente des Verfahrens kommen zur Sprache. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer Einblicke in die sogenannten Nachfolgeprozesse und die Entstehung des Internationalen Strafgerichtshofs in Den Haag. Die Führung beinhaltet auch die Besichtigung des Saals 600. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Landkreis Bamberg, Schwarzachtal, Stein und Unteres Pegnitztal. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Herzogenaurach, www.vhs-herzogenaurach.de, vhs@herzogenaurach.de, Tel. 09132/901-320, -321, -322. Anmeldung bis 3. Januar. Kostenfreie Stornierung bis 3. Januar möglich.

vhs unterwegs

● **18205GS** Hip

Dokumentationsort Hersbruck/Happburg Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen

Sa, 28. September, 14-16 Uhr

Gebühr: 9,- €

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

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln. Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. Und trotzdem muss seine Geschichte erzählt und bewahrt werden. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und

seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Doggerstollen aufgesucht. Anfahrt mit eigenem Pkw. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Stein, Unteres Pegnitztal, Schwarzachtal und Schwabach. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Fürth, www.vhs-fuerth.de, info@vhs-fuerth.de, Tel. 0911/974-1700. Anmeldung bis 20. September. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

● **18220GS** Hip

Warum die Nürnberger nicht nach Fürth durften und andere Kirchweihgeschichten

Mi, 2. Oktober, 17-18.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

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

Die Michaeliskirchweih ist unbestritten das wichtigste Ereignis im Fürther Kalender. Die Mischung macht es: Sie ist Kirchweih und gleichzeitig Markt. Aus der gesamten Region kommen die Menschen zur "Färdder Kärwa" - schließlich ist seit über 900 Jahre alt. Auf dieser Führung wird dem historischen Ursprung nachgegangen, es werden viele Kuriositäten rund um die "Königin der fränkischen Kirchweihen" erzählt, nicht zu vergessen die wahre Geschichte, dass der Rat der Freien Reichsstadt Nürnberg seine Bürger nicht auf die Fürther Kirchweih lassen wollte. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (19H 2814 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.vhs-stadt-stein.de, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18221GS** Hip

Von Sagen und Legenden

Wo Wahrheiten in Lügen enden (Theaterführung)

Do, 17. Oktober, 17-18.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

Nürnberg, Dudelsackpfeiferbrunnen, Unschlittplatz 9
Geschichte für Alle e.V.

In jeder Sage steckt ein Körnchen Wahrheit, so heißt es. Aber was ist wahr an den Nürnberger Sagen? Stimmt es, dass der Schöne Brunnen als Kirchturmspitze der Frauenkirche geplant war? Und an welchem Ring muss man drehen? Schauspiel, Erzählung und Enthüllungen werfen ein buntes Licht auf erfundene und tatsächliche Begebenheiten der Nürnberger Geschichte: Erfahren Sie, wie ein pinkelnder Prinz einen Pfarrhof in eine Brandruine verwandelte und wie der Teufel mit Falschspielern umsprang. Und das alles begleitet vom fröhlichen Treiben skurriler Theaterfiguren! In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (19H 2815 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.vhs-stadt-stein.de, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18230GS** Hip

Blick hinter die Kulissen

Das Nürnberger Schauspielhaus

Fr, 18. Oktober, 17.30-19 Uhr

Gebühr: 18,- €

Nürnberg, Schauspielhaus, Richard-Wagner-Platz 2-10, Foyer
Stefanie Steible

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des Nürnberger Schauspielhauses und lernen Sie die Theaterwelt von einer anderen Seite kennen. Bei unserer Führung können Sie die Bretter, die die Welt bedeuten, genauer in Augenschein nehmen. Architektur, Logistik, Historie und Kultur werden in diesem Rundgang mit Wissenswertem und Kuriosum zum Haus, seinen Künstler/innen sowie den Besucher/innen verknüpft. Teil der Führung ist auch ein Gespräch mit dem Schauspielregisseur Jan-Philipp Gloger oder der Chefdramaturgin Brigitte Ostermann. Im Anschluss an die Führung und das Gespräch haben Sie die Möglichkeit, um 19.30 Uhr eine Vorstellung von "Herzliches Beileid" zu besuchen, ein Ehekriegs-Einakter des Meisters der französischen Salonkomödie, Georges Feydeau. Die Ticketpreise liegen zwischen EUR 14,30 und EUR 39,20. Wenn Sie die Theateraufführung besuchen möchten, benötigen wir Ihre schriftliche Anmeldung mit der Information zur Platzkategorie bis spätestens 15. August 2019. Treffpunkt: 17:15 Uhr im Foyer des Schauspielhauses, Richard-Wagner-Platz 2-10, Nürnberg Die schriftliche Anmeldung für die Führung ist bis spätestens 4. Oktober 2019 erforderlich. In Zusammenarbeit mit der vhs Unteres Pegnitztal (F12105). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Unteres Pegnitztal, www.vhs-unteres-pegnitztal.de, info@vhs-up.de, Telefon 09123/1833-310.

● **18231GS** Hip

Senf, Heil- und Genussmittel

Mo, 4. November, 18-19 Uhr

Gebühr: 7,- €

Nürnberg, Der Senfladen, Bergstr. 27
Werner Kokott

Das Senfkorn war bereits vor über 3000 Jahren in China bekannt. In medizinischen Geschichtsbänden, besonders in denen von Al Biruni (Heilpraktiker, 1050 v. Chr.), wurde Senf ebenfalls bereits als Heilmittel erwähnt. Das Senfkorn ist der Samen einer wilden Kohlart, ähnlich der Rapspflanze, die mit der Senfpflanze den gleichen Stammbaum hat. Wenn Sie mehr erfahren möchten über Verbreitung, Anbau, Herstellung und Wirkung des Senfes, besuchen Sie den Vortrag in Nürnbergs erstem Senf(t)laden. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (19H 5112 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.vhs-stadt-stein.de, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.



● 18232GS Hip

Zwischen Bücherverbrennung und Reichspogromnacht

Erlangen im Nationalsozialismus - Rundgang

Sa, 9. November, 14-16 Uhr

Gebühr: 10,- €

Erlangen, Schlossplatz, Markgrafendenkmal
Hartmut Heisig

Wie lebte es sich in Erlangen in den Jahren 1933 bis 1945? Der Alltag wurde politisiert durch die Einbindung des Einzelnen in die "Volksgemeinschaft". Antisemitismus und Bücherverbrennung warfen ihre Schatten auf eine Stadt, die mit Kriegsausbruch an der "Heimatfront" lag. Eine besondere Rolle spielte die Universität: Rassenforschung und Zwangssterilisierungen sind nur zwei Beispiele hierfür. Der Bogen des Rundgangs spannt sich von den letzten Wahlen in der Weimarer Republik, der Reichspogromnacht (9. November 1938) bis zu Kriegsende und Entnazifizierung. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Eckental, Herzogenaurach, Höchststadt/A., Landkreis Bamberg, und Landkreis Neustadt/A. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Erlangen, www.vhs-erlangen.de, sekretariat@stadt.erlangen.de, Tel. 09131/862668. Anmeldung bis 31. Oktober.

● 18233GS Hip

Sternenmaschinen

Ein Blick hinter die Kulissen (Technikführung)

Fr, 22. November, 18-19 Uhr

Gebühr: 7,- €

Nürnberg, Planetarium, Am Plärrer 41
Dr. Klaus Herzig

Wie kommen eigentlich Sterne und Planeten an die Kuppel des Planetariums? Bei dieser Live-Vorführung erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Technik des Planetariums. Die Funktion des beeindruckenden Sternenprojektors, das digitale Kuppelprojektionssystem und vieles mehr werden erklärt und vorgeführt. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (19H 7312 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.vhs-stadt-stein.de, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● 18234GS Hip

Kommissar stolpert über Leichen

Führung im Fürther Kriminalmuseum

Sa, 23. November, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

Fürth, Kriminalmuseum, Eingang Brandenburger-/Ludwig-Erhard-Str.
Wilfried Dietsch

Im Keller des Fürther Rathauses liegt eine Leiche in ihrem Blut. Auf einem Schreibtisch steht noch ein Aschenbecher mit

Zigarettenresten des Opfers. Ein Glas ist umgefallen. Daneben befindet sich ein Tresor, dem man ansieht, dass sich der Täter daran zu schaffen gemacht hat. Kleine schwarze Nummer tafeln der Spurensicherung erinnern an Tatort-Sendungen im Fernsehen. Dieser Eindruck täuscht: Alle Situationen wurden von der Fürther Mordkommission arrangiert und in Szene gesetzt, beruhen aber auf tatsächlichen Fällen. Bei der Führung mit dem ehemaligen Leiter der Fürther Polizeidirektion werden spektakuläre Kriminalfälle aus den vergangenen 200 Jahren präsentiert. Zudem werden die Teilnehmer mit aktuellen Themen aus der Polizeiarbeit, von Drogenkriminalität über Kriminaltechnik bis zur Rechtsmedizin, konfrontiert. In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Cadolzburg. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Tel. 09187/909010. Anmeldung bis 15. November.

● 18235GS Hip

Zwischen Kunst und Medizin

Besuch im Labor für künstliche Gesichtsteile

Mo, 25. November, 18-19 Uhr

Gebühr: 6,- €

Stein, Hausiel Dental Technik, Felsenstr. 3, Labor für Epithesen
Michaela Biet

Im Labor für Epithetik entstehen künstliche Gesichtsteile - Augen, Ohren, Nasen - naturgetreu. Der Besuch im Epithesenlabor zeigt die Herstellung täuschend echter Augen, Nasen und Ohren aus Silikon für medizinische Zwecke und deren Einsatzmöglichkeiten an Hand von Beispielen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (19H 7306 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.vhs-stadt-stein.de, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● 18236GS Hip

Vergangenheit erleben

Eine Zeitreise zu unseren Vorfahren

Do, 5. Dezember, 16-17.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Burgthann, Burg, Burgstr. 1
Fördergemeinschaft Burg Burgthann

Begeben Sie sich mit uns auf eine Zeitreise von den frühesten Anfängen vor 200 Millionen Jahren über die Bronzezeit, das Mittelalter und die Geschichte des Ludwig-Donau-Main-Kanals. Ein Schwerpunkt der Ausstellung ist das Leben und Arbeiten der Menschen vor 100 Jahren. Sehen Sie, wie unsere Vorfahren wohnten, zur Schule gingen und Notzeiten durchstanden. Kleidungsverhalten sowie die Herstellung und Pflege von Textilien werden dargestellt. Außerdem Handwerksstuben wie eine Schusterei, eine Schneiderei und ein Bader-Stübchen mit dem Instrumentarium des letzten Baders von Burgthann-Oberferrieden. Erster und Zweiter Weltkrieg,

Nachkriegszeit und Restaurierung der Burg schließen den Besuch in der über 800 Jahre alten Burg ab - wo übrigens der berühmt-berüchtigte Epelein von Gailingen nachweislich eine Nacht im Verlies der Burg Burghann eingekerkert war. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (19H 2816 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.vhs-stadt-stein.de, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18237GS** Hip

Der Christkindlesmarkt

Do, 5. Dezember, 16.30-18 Uhr
Gebühr: 20,- € (inkl. Kostproben)

Nürnberg, Altes Rathaus, Rathausplatz 2, Haupteingang
Geschichte für Alle e.V.

Nicht nur Hintergründe und Anekdoten machen den wohl berühmtesten deutschen Weihnachtsmarkt aus einer ganz neuen Perspektive erfahrbar. Vor allem die vielfältigen weihnachtlichen Kostproben wie feinsten Elisenlebkuchen, dampfender Glühwein und herzhaftes Bratwurst lassen den Spaziergang um den Markt auch zu einem sinnlichen Erlebnis werden. Der Christkindlesmarkt entwickelte sich seit dem 16. Jahrhundert vom Kindlesmarkt zur heutigen, von Gästen aus aller Welt besuchten touristischen Attraktion. Der Rundgang erzählt kurzweilig von Kinderbeschenktagen, der Barbiepuppe des Mittelalters und Nürnberger Weihnachtsspezialitäten wie dem Kaiserlein, dem Rauschgoldengel und dem "Zwetschgermoh". In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (19H 2817 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.vhs-stadt-stein.de, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18238GS** Hip

Das Funkhaus Nürnberg - Lokalfunk pur Mit Radio F, Charivari, Radio Gong, Hit Radio N1 und Pirate Gong

Di, 21. Januar, 17-19 Uhr
Gebühr: 7,- €

Nürnberg, Funkhaus, Ulmenstraße 52H
Stefan Grundler

Bereits im Sommer 1986 begann die Erfolgsgeschichte des privaten Hörfunks in Nürnberg. Als einige der ersten Stationen in Bayern gingen die Sender Charivari 98.6, Radio Gong 97.1 und Radio F auf Sendung. Etwas später folgte Hit Radio N1. Das Sendegebiet reicht bis in die Landkreise Roth, Fürth und Nürnberger Land. Heute zählt das Funkhaus Nürnberg zu den größten privaten Funkhäusern in Bayern. 1995 erfolgte der Zusammenschluss der vier bislang eigenständigen Lokalradiosender mit heute fünf Programmen. Bei der Führung werden Sie über Struktur, Bereiche und journalistische Arbeit informiert und besichtigen die Redaktion. Live im Studio erleben Sie den Radioalltag und lernen die Arbeit eines Moderators kennen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal

und Oberasbach. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach.de, vhs@oberasbach.de, Tel. 0911/9691-148, -124. Anmeldung bis 14. Januar.

Reiseberichte

● **18301** Ab

Naturschönheiten treffen Kulturschätze Slowenien per Wohnmobil 2018

Fr, 8. November, 19-20.30 Uhr
Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

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

Slowenien glänzt mit seinen Naturschönheiten. Rauschende Bäche und wilde Flüsse, romantisch gelegene Seen, saftige Hochweiden und der Triglav-Nationalpark im Hochgebirge stellen absolute Höhepunkte der Reise dar. Die Städte Maribor und Ljubljana sind ein interessanter Kontrast dazu. Maribor erinnert mit seiner österreichisch anmutenden Bausubstanz an die K.- und K.-Monarchie. Ljubljana, die Hauptstadt des Landes, bietet Freunden des Jugendstils eine bezaubernde Innenstadt.

Betriebliche Besichtigungen

● **18355** Thal

Warum lieben Schweine Sojatoast?



"Altmühltaler Sojaöl": verantwortungsbewusste Landwirtschaft

Fr, 27. September, 19-21 Uhr
Gebühr: 10,- €

Thalmässing, Landersdorf, Maschinenhalle Richtung Hundszell
Werner Bernreuther

Die Familie Bernreuther aus Landersdorf wirtschaftet seit 13 Generationen mit Liebe und Verbundenheit zur Natur. Dabei legt sie großen Wert auf die Herstellung von natürlichen und gesunden Lebensmitteln. Seit 2017 versorgt sie ihre Tiere mit selbst angebauten Sojabohnen. In Mittelfrankens einziger Sojatoastanlage müssen diese Proteine in einem aufwendigen Verfahren geröstet werden. Denn nur dann lieben die hofeigenen Schweine sie. Für den Menschen entsteht dabei ein unverkennbar nussig schmeckendes Sojaöl, das sich zum Kochen, Backen und Braten eignet. Die Besichtigung beginnt mit einer Führung auf dem Sojafeld und einer anschließenden Vorführung der Sojatoastanlage. Sie endet mit einer kleinen Verkostung des Öls und Produkten, die damit hergestellt werden können. In der Gebühr sind 3,00 pro TN für die Verkostung enthalten. Treffpunkt um 19.00 Uhr am Sojafeld in Aue, Maschinenhalle, Ortsausgang in Richtung Schwimmbach. Anmeldung bis 20.09. erforderlich.



● 18350GS Roth

Infotag der Feuerwehr Roth Gemeinsam. Sicher. Feuerwehr!



Sa, 12. Oktober, 9-11 Uhr
Gebühr: 5,- €
Roth, Feuerwehr Roth, Hilpoltsteiner Str. 47
Markus Dombrowsky

Man sieht und hört sie oft, aber wer oder was steckt eigentlich hinter der Feuerwehr? Sind das ehrenamtliche Helfer oder Berufsfeuerwehrleute? Wie sehen die Fahrzeuge aus, die sich hinter den großen Toren in der Hilpoltsteiner Straße verstecken? Wie rüstet sich jemand zum Einsatz aus? Falls Sie sich diese (oder auch andere) Fragen zur Feuerwehr schon einmal gestellt haben, sind Sie hier genau richtig. Lernen Sie die Feuerwehr der Stadt Roth kennen und erfahren Sie mehr. Um Anmeldung bis spätestens 7. Oktober wird gebeten: Dieses Angebot richtet sich speziell an Erwachsene. Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen, am Kindernachmittag (04.08.2019, 13-17 Uhr) teilzunehmen.

● 18351GS Hip



Unsere Unternehmen im Landkreis Roth Carl Schlenk AG

Fr, 18. Oktober, 14.30-16 Uhr
Gebühr: 5,- €
Fa. Schlenk, Hauptgebäude, Barnsdorfer Hauptstr. 5, Roth
Daniel Matulla

Im Rahmen der vhs-Reihe "Unsere Unternehmen im Landkreis Roth" stellen wir die Carl Schlenk AG in Barnsdorf vor. Seit Gründung 1879 befinden sich der Stammsitz und der größte Standort des Familienunternehmens in Barnsdorf. Ziel des global aktiven Industrielieferers und Herstellers von Effektpigmenten, Metallpulvern und Metallfolien sind verschiedenste Geschäftsfelder wie Automotive, Lack-, Kosmetik- & Kunststoffindustrie, Druck & Graphische Industrie, Baustoffe & Chemische Industrie sowie Werkstoffe. In Stadt und Landkreis bietet das Unternehmen bis zu 600 Arbeitsplätze. Die Teilnehmenden erwartet eine Unternehmenspräsentation, eine Werksführung sowie ein Besuch des Show-Rooms. Mehr Informationen unter www.schlenk.de. Um Anmeldung bis 15. Oktober wird gebeten.

● 18356 Thal

Pyraser Landbrauerei - Führung Ein kleines Dorf im Frankenland



Fr, 25. Oktober, 18-21 Uhr
Gebühr: 19,- €
Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude
Pyraser Landbrauerei GmbH & Co. KG

Die Pyraser Landbrauerei ist weit über die Landkreisgrenzen für ihren aktiven, betriebseigenen Umweltschutz und ihre alterna-

tive Energieversorgung bekannt. Bei der Besichtigung erhalten Sie Einblick in die Geschichte der Brauerei und die Arbeit des Brauers in einer der modernsten Mittelstandsbrauereien Bayerns und die Herstellung von Bierspezialitäten durch Kaltreifung im Mehrweggebinde. Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im "Schalander" - dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit und alkoholfreier Getränke. Einen kleinen Krug dürfen Sie zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.

● **18352GS** Hip

Göttlicher Gaumenkitzel

Die Schokoladen-Manufaktur Langgartner

Mi, 11. Dezember, 18.30-19.15 Uhr

Gebühr: 5,- € (inkl. Materialkosten)

Hilpoltstein, Bio-Konditorei Johann Langgartner, Hagenbuch 1

Johann Langgartner

Über 40 Sorten edelster Pralinés, überwiegend glutenfrei und einige auch vegan aus peruanischer Bio-Schokolade stellt Konditormeister Johannes Langgartner in seiner Praliné-Manufaktur her. In der Führung wird die Konditorei-Werkstatt gezeigt sowie die handwerkliche Kreation feinsten Bio-Schokoladen-Produkte des Ein-Mann-Betriebes. www.langgartner.bio. Anmeldung bis 4. Dezember erbeten.

● **18358GS** Hip

Vom fränkischen Kern zum Öl

Führung durch Bayerns einzige Ölmühle

Fr, 7. Februar, 16-17.30 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Kürbischhof Schnell, Ringstr. 4
Petra und Martin Schnell

Besuchen Sie Bayerns einzige Ölmühle, ein landwirtschaftlicher Betrieb, der sich auf den Anbau von Ölkürbissen spezialisiert hat. Nach der Ernte werden die Kürbiskerne zu veredelten Kürbiskernen und fränkischem Kürbiskernöl in der Ölmühle verarbeitet. Sind Sie neugierig geworden? Bei der Führung erfahren Sie alles über Anbau, Ernte und Weiterverarbeitung von Kürbiskernen in der Ölmühle. Im Eintrittspreis ist 1 € bei einem Einkauf im Hofladen einlösbar. Anmeldung bis 01.02.2020.

Geschichtliche und heimatkundliche Exkursionen

● **18401GS** Hip

Das Markgraftum Bayreuth

Studienfahrt zu Kunstschatzen von europäischem Rang

Sa, 5. Oktober, 7.15-19.30 Uhr

Gebühr: 38,- €

Johannes Ammon

Die fränkischen Hohenzollern haben in ihren beiden Markgraftümern Ansbach und Bayreuth großartige kulturelle und kirchliche Spuren hinterlassen. Auch im Landkreis Roth, dessen Gebiet zu einem erheblichen Anteil zum Markgraftum Ansbach gehörte. Die Studienfahrt richtet den Blick nach Norden zum Markgraftum Bayreuth. Den Bauwerken, die hier geschaffen wurden, kommt ein hoher, über die Region hinausreichender, kunst- und kulturgeschichtlicher Rang zu. In Bayreuth wird Sie Pfarrer Hans Peetz, Theologe und Kunstkennner, als Fachmann für den Markgrafenstil betreuen. Der Aufenthalt in Bayreuth beginnt mit einer ca. einstündigen Einführung in die Thematik. Dem folgt eine Führung mit Filmpräsentation durch das Bayreuther Markgräfliche Opernhaus. Nach der Mittagspause erfolgt eine Exkursion zu ausgewählten Markgrafkirchen in der Umgebung von Bayreuth. Mindestteilnehmerzahl 25 Personen, max. 40 Personen. Der Preis beinhaltet die Fahrt- und Eintrittskosten, Verpflegung exklusive. Keine Ermäßigung möglich. Beauftragtes Reiseunternehmen: Köppel Reisen + Transporte GmbH & Co. KG, Spalter Str. 38, 91183 Abenberg.

Abfahrtszeiten/-orte:

7.15 Uhr Hilpoltstein, Bahnhof

7.30 Uhr Roth, Parkplatz "Steinerne Eiche",

Hilpoltsteiner Str., Auffahrt zur B2

8.00 Uhr Schwabach, Bahnhof

8.30 Uhr Lauf a.d. Pegnitz, Haltestelle Sparkasse
an der Saarstraße

17.30 Uhr Rückfahrt

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwabach und Unteres Pegnitztal. Anmeldungen ausschließlich über die vhs im Landkreis Roth spätestens bis 25. September 2019 unter www.vhs-roth.de oder schriftlich in einer unserer Außenstellen. Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben.

● **18402GS** Hip

München - Zwei Seiten einer Stadt

NS-Dokumentationszentrum und Jüdisches Museum im Dialog

Sa, 19. Oktober, 7.30-18 Uhr

Gebühr: 55,- €

München war 1919/20 der Gründungsort der NSDAP und bis 1945 Sitz ihrer Reichsleitung. Seit 1935 trug München den



unrühmlichen Titel "Hauptstadt der Bewegung". Hier wurden rassistische und militärische Angriffsprogramme entworfen und mit dem nahe gelegenen Dachau das erste Konzentrationslager errichtet, mit dem die systematische Verfolgung von Juden und Andersdenkender in Gang gesetzt wurde. An diesem Tag soll sowohl dem Leben und Denken der Täter als auch der Opfern nachgespürt werden. Die erste Station am Morgen wird das NS-Dokumentationszentrum sein, das sich der Auseinandersetzung mit der Geschichte und den Folgen des NS-Regimes am historisch-authentischen Ort des ehemaligen Braunen Hauses, also der NSDAP-Parteizentrale, widmet. Die Mittagspause steht zur freien Gestaltung. Das nächste Ziel kann fußläufig in 20 Minuten erreicht werden. Im jüdischen Museum, das wir am Nachmittag besuchen, wird dem Besucher auf drei Ausstellungsebenen vielfältige Einblicke in das jüdische Leben und Kultur gewährt. Während der Führung wird nicht nur über die jüdische Geschichte und Religion, sondern auch über das Holocaust einigens zu erfahren sein. In der Gebühr ist die Fahrt im bequemen Reisebus, die Führungen in den beiden Museen inklusive Eintritt und die Betreuung durch die vhs im Landkreis Roth enthalten. Die Verpflegung ist exklusive. Keine Ermäßigung möglich. Beauftragtes Reiseunternehmen: Köppel Reisen + Transporte GmbH & Co. KG, Spalter Str. 38, 91183 Aßenberg.

Ablauf der Tagesfahrt/Zustiegsorte:

07.30 Uhr Bahnhof Hilpoltstein

07.50 Uhr Marktplatz Thalmässing

08.15 Uhr Bahnhof Kinding

10.00 Uhr Führung im NS-Dokumentationszentrum

12.00 Uhr Mittagspause (zur freien Verfügung)

14.00 Uhr Führung durch das Jüdische Museum

16.00 Uhr Rückfahrt

In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries. Anmeldungen ausschließlich über die vhs im Landkreis Roth bis zum 1.10. unter www.vhs-roth.de oder direkt an einer Außenstelle erforderlich! Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben.

● 18403GS Hip

Freilandmuseum Bad Windsheim



Spezialführung zu Gebäuden aus dem Landkreis Roth

So, 10. November, 7.30-18.30 Uhr

Gebühr: 35,- €

Dr. Jörg Ruthrof

Die Fahrt ist dem Thema Häuser und Objekte aus dem Landkreis Roth gewidmet. Bereits im Bus erhalten Sie eine kurze Einführung über die Überführung der Häuser. Eine Spezialführung mit einer Museumspädagogin von 10.30 bis 12.00 Uhr führt zu zahlreichen Bauten aus dem Landkreis.

Es werden besucht: Baugruppe Ost: Geschichte und Geschichten zum Küblerhaus aus Schwimmbach, Schweinestall aus Stauf, Stadel aus Selingstadt. Baugruppe Süd: Reichersdorf, das Seldenhaus aus Obermässing. Baugruppe Mittelalter: Badhaus aus Wendelstein (außen und Bautagebuch). Baugruppe West: Windrad aus Roth, Tabaktrockenscheune (von außen) aus Unterreichenbach. Nach der Führung auf Wunsch und auf eigene Kosten Mittagessen in einem fränkischen Restaurant in Bad Windsheim. Eintritt und Führung inklusive. Thementag im Museum: Licht im Haus. Hier können auch noch einige Veranstaltungen besucht werden.

Rückfahrt ca. 17.00 Uhr ab Freilandmuseum Bad Windsheim. Anmeldung bis 31.10.2019!

Abfahrt: 7.30 Uhr Roth, Parkpl. "Steinerne Eiche", Hilpoltsteiner Str., Auffahrt zur B 2 (Parkplatz Kleingartenanlage!) Zustieg je nach Anmeldungen, auch in Wendelstein vorsehen. Beauftragtes Reiseunternehmen: Köppel Reisen + Transporte GmbH & Co. KG, Spalter Str. 38, 91183 Aßenberg.

Typisch Down Under Canyons, Küsten & Tasmanische Traumtrails

Australien: gef. Trekkingreise (mittl. Gehzeiten) - Sydney, Tasmanien, Melbourne
 Trekking: Blue Mountains, Wineglass Bay, Bay of Fires, Cradle Mountain, Grampians
inkl.: Internat. & nat. Flüge, Rail&Fly, Transfers im Minibus, Verpfl. lt. Programm,
 Übernachtung 13 x im Mittelklassehotel, 2 x in der Hütte/Lodge
 17 x Frühstück, 7 x Mittag-, 6 x Abendessen, Fähre in Sydney, Fahrrad in Melbourne
 Eintritte, dt. sprech. Reiseleitung plus teilw. engl. sprech. lokale Führer

ab 7.348 € p.P. im DZ

Kindinger Str. 1
 91171 Greding
 Tel. 08463 - 60 37 07
www.evita-reisen.de
info@evita-reisen.de





● 18404GS Hip

Museum für Franken in Würzburg

Tagesfahrt, Rundgang und Führung "Riemenschneider"



Sa, 16. November, 7.30-18 Uhr
Gebühr: 35,- €

Das über 100 Jahre alte Museum für Franken in Würzburg mit der größten Riemenschneidersammlung der Welt gehört zu den großen Kunstsammlungen Bayerns. Geführter Rundgang durch das Museum und Riemenschneiderausstellung mit Museumspädagogin. In der Gebühr enthalten sind Busfahrt, Eintritt und begleiteter Rundgang durchs Museum und die Riemenschneiderausstellung.

Abfahrt: 7.30 Uhr Roth, Parkpl. "Steinerne Eiche", Hilpolts-teiner Str., Auffahrt zur B 2 (Parkplatz Kleingartenanlage!) Führung ab 10.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr Museum für Franken, Festung Marienberg. Im Anschluss Zeit zur freien Verfügung. Mittagessen auf eigene Kosten in einem Würzburger Lokal (fränkische Küche!)

Rückfahrt um 17.00 Uhr. Beauftragtes Reiseunternehmen: Köppel Reisen + Transporte GmbH & Co. KG, Spalter Str. 38, 91183 Abenberg.
Anmeldung bis spätestens 4. November 2019.

● 18405 Red

Kino, Kino!

Vorführung im nostalgischen Kinomuseum



Di, 15. Oktober, 16-16.45 Uhr
Gebühr: 5,- €

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3

Das Kommunale Kinomuseum ist einmalig in der Region und nimmt die Besucher mit in einen Kinosaal der 1950er Jahre - inkl. Vorführung einer Wochenschau aus vergangenen Zeiten. Die Gäste werden zu Zuschauern und erleben eine Zeitreise durch die Geschichte der Kinotechnik von den Anfängen bis zur Wiedergabe mit Beamer aus der Neuzeit. Lassen Sie sich überraschen....

● 18406 Thal

Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit

Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing



Sa, 9. November, 15-16.30 Uhr
Gebühr: 5,- €

Thalmässing, Marktplatz
Ursula Klobe

Heute ist auf den ersten Blick nur noch wenig von der jüdischen Vergangenheit Thalmässings zu sehen. Doch lebten hier bereits im Mittelalter Juden, die sich durch Pfandgeschäfte und Getreidehandel ernährten. Die jüdische Gemein-

de besaß eine Synagoge, eine Religions- und Elementarschule, ein rituelles Bad und seit 1832 einen Friedhof. Während der Zeit des Nationalsozialismus wurde der Friedhof geschändet, wobei Grabsteine zerstört und entfernt wurden. Im Jahr 1945 wurde er teilweise wieder hergestellt, 1968 wurde das Taharahaushaus des Friedhofs abgerissen. Begeben Sie sich mit Ursula Klobe auf Spurensuche und entdecken Sie die jüdische Vergangenheit des Ortes. Eine Anmeldung bis zum 4. November ist erforderlich.

Naturexkursionen

● 18450 Ab

Giftig oder nicht?

Pilzwanderung im Abenberger Waldgebiet

So, 22. September, 9-11 Uhr
Gebühr: 8,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €
Abenberg, Kläranlage, Asbacher Weg
Sissi Stanek

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

● 18451 All

Giftig oder nicht?

Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet

So, 6. Oktober, 9-11 Uhr
Gebühr: 8,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €
Allersberg, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle
Sissi Stanek

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



● 18453 Rött

Wildkräuterführung im September



Sa, 28. September, 15-17 Uhr

Gebühr: 10,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1

Daniela Zibi

Wildkraut, Unkraut oder Beikraut? Egal, wie man sie nennt, es gibt viele Wildkräuter, die essbar sind und uns mehr Mineralstoffe und Vitamine bieten als unsere Gartenkräuter. Gemeinsam gehen wir auf die Suche, bestimmen und sammeln sie. Mit Rezepten und Informationen ausgestattet, können Sie sofort loslegen, Ihre Speisen aufzuwerten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk, Sammelbehälter, Kamera

● 18455 Wen

Wildkräuterwanderung



Wegwarte - eine uralte Zauberpflanze

Mi, 9. Oktober, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)

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

Brigitte Reischle

Wir graben die Wurzeln der Wegwarte und erfahren Wissenswertes über sie (mit kleinem Skript). Danach trinken wir selbstgemachten Zickorienkaffee aus der Wurzel und Wegwartenblütentee am Lagerfeuer, dazu gibt es einen leckeren Kuchen. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen

So vielseitig wie unsere Kunden...

Für jeden Anlass der richtige Bus:

- Schul- & Vereinsfahrten
- Betriebsausflüge
- Linienverkehr



RUNDREISEN · STÄDTEREISEN · RADREISEN
Köppel
 MUSIKREISEN · VEREINS- UND BETRIEBSAUSFLÜGE

- Musikreisen
- Radreisen
- Städtereisen
- Rundreisen



TRANSPORTE · ERDBAU · ABBRUCH
Köppel
 KRAN-LKW · CONTAINER · RECYCLING

- Kran-LKW
- Containerservice
- Abbrucharbeiten
- Erdarbeiten



ERDAUSHUB- UND BAUSCHUTTDEPONIE
Köppel
 SANDGRUBE · BAUSCHUTTRECYCLING · HUMUS

- Sandgrube
- Recycling
- Erdaushub- &
- Bauschuttdeponie

45 JAHRE 1975 - 2020
 MIT UNS DURCH EUROPA

Köppel Reisen & Transport GmbH & CO. KG

Spalter Str. 38 · 91183 Abenberg

Tel. 09178 / 245 · Fax 09178 / 5528

www.koepfel-abenberg.de

● **18456GS** Hip**Blühendes Leben****Tagesfahrt zur BUGA Heilbronn**

Sa, 21. September, 8-20 Uhr

Gebühr: 54,- €

Vera Wache

Auch 2019 in Heilbronn bleibt sich die BUGA treu: Als traditionelle Gartenausstellung mit klassischen Gartenthemen und großem gärtnerischem Können belebt sie ein fast 40 Hektar umfassendes Brachland zwischen Alt-Neckar und Neckarkanal auf bewährte Weise neu.

Erleben Sie die BUGA zum Abschluss des Sommers. Im Bus stimmt Sie eine fachkundige Gartenexpertin auf den Besuch ein. Vor Ort nehmen Sie an einer Gruppenführung über das Gelände teil. Anschließend haben Sie den restlichen Tag zur freien Verfügung.

Auf der BUGA erwarten Sie in den Gartenwelten typische Gärten aus den unterschiedlichen Regionen Baden-Württembergs. Wasser in Variationen ist das verbindende Element aller Gärten und greift damit bewusst das BUGA-Thema vom Leben am lebendigen Neckarufer auf. Dazwischen finden Besucher modern interpretierte, aber auch klassisch grüne Erlebnisräume.

Der Preis beinhaltet die Fahrt im bequemen Reisebus, Führungs- und Eintrittskosten, Verpflegung exklusive. Keine Ermäßigung möglich. Beauftragtes Reiseunternehmen: Köppel Reisen + Transporte GmbH & Co. KG, Spalter Str. 38, 91183 Abenberg. Mindestteilnehmerzahl 30 Personen, max. 45 Personen. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach und der Volkshochschule des Landkreises Ansbach. Anmeldung nur über die vhs im Landkreis Roth. Anmeldungen bis spätestens 6. September 2019 unter www.vhs-roth.de oder schriftlich in einer unserer Außenstellen. Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben.

Abfahrtszeiten/-orte:

8.00 Uhr Roth, Parkplatz "Steinerne Eiche", Hilpoltsteiner Str., Auffahrt zur B2

8.25 Uhr Schwabach, Bahnhof

9.00 Uhr Autohof Herrieden, Am Eichelberg 2

Rückfahrt: 17.30 Uhr ab BUGA

**Arbeitskreise****Handarbeiten**● **18600** Ab**Arbeitskreis Klöppeln**

Sa, 28.09./26.10./30.11./25.01./22.02., jeweils 13-17 Uhr, 5 x gebührenfrei

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

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

Foto und Film● **18650** Hip**Fotofreunde Hip**

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 19.30-22.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

Die "Fotofreunde Hip" treffen sich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat zum Erfahrungsaustausch rund um fotografische Themen. Der Schwerpunkt liegt hier bei den regelmäßigen Bildbesprechungen. Vorträge von Referenten zu den verschiedensten Bereichen der Fotografie und Bildbearbeitung, Bildvorträge sowie Fotoexkursionen kommen dabei nicht zu kurz. Voraussetzungen gibt es keine. Allein der Spaß an der Fotografie zählt, unabhängig von Vorkenntnissen und Ausrüstung.

● **18700** Roth**Fotoclub Roth der vhs Roth**

Fr, 20. September, 20-23.30 Uhr, 24 x

gebührenfrei

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

Der Fotoclub Roth unter Leitung von Thilo Bittner, trifft sich regelmäßig am letzten Freitag des jeweiligen Monats im Seckendorffschloss. Hier werden Bilder besprochen, Projekte und Ausstellungen vorbereitet und gemeinsame Aktivitäten organisiert. Der Fotoclub verfügt auch über ein eigenes Auf-



nahme-Studio. Bei Bedarf finden Einführungen in die Studiofotografie statt, bzw. können die Teilnehmer dieses Studio auch selber nutzen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen, sollten sich jedoch vorab mit Herrn Bittner in Verbindung setzen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Foto- und Filmclubs: <http://www.fotoclub-roth.de>

Erzählcafé

- 18750 Hei

Heidecker Erzählcafé

Lebenserfahrung im Austausch

Donnerstag 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 02. Jan., 13. Febr., jeweils von 14.30-16.30 Uhr
gebührenfrei
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Georg Hafner

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

- 18751 Roth

"Daran erinnern wir uns gerne!"

Rother Erzählcafé

Mi, 18.09./23.10./20.11./18.12., jeweils 14:30-17:00 Uhr
gebührenfrei
Roth, OHA, Hauptstr. 58
Brigitte Reinard

Eingeladen sind alle, die gerne in Gesellschaft sind und Lust am Erinnern, Erzählen und Zuhören haben. Vergangenheit und Gegenwart werden in Erinnerung gerufen. Bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen, neue Menschen kennenzulernen, sich zu informieren und über verschiedene Themen zu sprechen, zeichnen das Erzählcafé aus. Referentinnen und Referenten bereichern mit Berichten aus ihren Fachgebieten den Besuch. Mit Filmen von früher machen wir die alten Zeiten sichtbar. Herzlich willkommen sind alle, Jung und Alt.

Angebote für Menschen mit Behinderungen

Auhof Hilptstein

- 19107 Auh

Spaß auf 4 Pfoten

Mi, 25. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 10,- € Getränkegeld)
Auhof, Comeniussschule, Garten am Dorfplatz 3c
Beate Osswald-Maier, Franziska Freund

Wir möchten alle einladen, die Hunde und die Natur lieben, Zeit mit Mira und Max zu verbringen. Da sich Hunde positiv auf das Gemüt als auch auf den Körper auswirken, laden wir euch auf das Experiment Hund ein. Spaziergänge, Streicheleinheiten, Spiel u. v. m. . Unsere beiden Labis freuen sich auf euch. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angemessene Kleidung

- 19108 Auh

Entspannen und Wohlfühlen

Mi, 18. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Comeniussschule, SVE Gebäude, Rhythmikraum
Karin Schmieder, Walburga Rodenbücher

Zu entspannender und meditativer Musik unternehmen wir Reisen in andere Welten. Phantasie- und Märchenreisen sind Geschichten zum Entspannen, Träumen und Erholen. Ruhephasen und Massagen, ruhige Dehnübungen sind integriert (Massageroller, Igelbälle, etc.). Der Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderung, es sind aber auch Menschen ohne Behinderung willkommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

- 19109 Auh

Entspannen und Wohlfühlen

Do, 19. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Comeniussschule, SVE Gebäude, Rhythmikraum
Karin Schmieder, Walburga Rodenbücher

Zu entspannender und meditativer Musik unternehmen wir Reisen in andere Welten. Phantasie- und Märchenreisen sind Geschichten zum Entspannen, Träumen und Erholen. Ruhephasen und Massagen, ruhige Dehnübungen sind integriert (Massageroller, Igelbälle, etc.). Der Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderung, es sind aber auch Menschen ohne Behinderung willkommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung



● 19110 Auh

Aquagymnastik für Menschen mit Handicap

Do, 26. September, 17.15-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Schwimmbad

Erna Dittl, Virginia Zeltner

Durch sanfte Aquagymnastik werden Muskeln trainiert ohne die Gelenke zu strapazieren. Der Wasserwiderstand macht die Übungen noch wirkungsvoller und sorgt durch den leichten Druck nebenbei für eine Lymphdrainage, die den Stoffwechsel anregt. Ein Schwerpunkt dieses Kurses wird der Einsatz der "Pool-Nudel" sein, die unsicheren Teilnehmern als Halt dienen soll. Einfache Übungen und Aufwärmspiele am Anfang und Ende zu fetziger Musik runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Badesachen (großes Handtuch), Duschgel, Shampoo, frische Unterwäsche, im Winter eine Mütze!

● 19111 Auh

Aquagymnastik für Menschen mit Handicap

Di, 17. September, 17.15-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Schwimmbad

Karin Schmieder, Hermann Knoll

Durch sanfte Aquagymnastik werden Muskeln trainiert ohne die Gelenke zu strapazieren. Der Wasserwiderstand macht die Übungen noch wirkungsvoller und sorgt durch den leichten Druck nebenbei für eine Lymphdrainage, die den Stoffwechsel anregt. Ein Schwerpunkt dieses Kurses wird der Einsatz der "Pool-Nudel" sein, die unsicheren Teilnehmern als Halt dienen soll. Einfache Übungen und Aufwärmspiele am Anfang und Ende zu fetziger Musik runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Badesachen (großes Handtuch), Duschgel, Shampoo, frische Unterwäsche, im Winter eine Mütze!

● 19112 Auh

Tanzen und spielen

Do, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle

Erna Dittl, Juliana Miksch

In spielerischer Weise wird der Umgang mit Rhythmikmaterial gezeigt, um so die Bewegungsfähigkeit und die Wahrnehmung zu schulen. Der Einsatz einfacher Orff-Instrumente ermöglicht die Gestaltung von Spiel- und Tanzliedern und die Umsetzung von Wort und Bild in Bewegung. Die Teilnehmer sollten einfache Aufgaben verstehen und innerhalb einer Gruppe aktiv sein. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe und bequeme Kleidung

● 19113 Auh

Komm wir tanzen und spielen

Mi, 25. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle

Erna Dittl, Margit Hauth

In spielerischer Weise wird der Umgang mit Rhythmikmaterial gezeigt, um so die Bewegungsfähigkeit und die Wahrnehmung zu schulen. Der Einsatz einfacher Orff-Instrumente ermöglicht die Gestaltung von Spiel- und Tanzliedern und die Umsetzung von Wort und Bild in Bewegung. Die Teilnehmer sollten einfache Aufgaben verstehen und innerhalb einer Gruppe aktiv sein. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Turnkleidung

● 19114 Auh

Walken

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, SVE-Gebäude

Sabine Sängler, Roswitha Sichermann

Wir laufen auf bekannten Wegen und bei jedem Wetter. Dabei kommen auch Naturbeobachtungen nicht zu kurz. Nordic-Walking macht Spaß und stärkt nebenbei das Immunsystem. Da auch die Ausdauer verbessert wird, laufen wir jede Woche ein Stückchen weiter. Treff: vor dem SVE-Gebäude!

Bitte mitbringen: Sport- und Walking-Schuhe, wettergemäße Kleidung, Walking-Stöcke, wenn vorhanden

● 19115 Auh

Klangmassage-Klangreisen

Di, 1. Oktober, 13-14.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Am Dorfplatz 5, Heilpädagogische Tagesstätte

Margarete Grötsch

Die Klangmassage ist eine Entspannungsmethode, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt. Menschen die gelassen sind, denken positiver. Ein positiv denkender Mensch ist für das Schöne im Leben offener.

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

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?
Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?





**Unsere Themen in diesem Semester:
Plastiksparen im eigenen Zuhause. Wie kann
das gehen? Und Grünes nah und fern.**



„Alles blitzblank – wie Mikroorganismen Ihnen im Haushalt helfen können“

Vortrag mit Ursula Moshandl (Hauswirtschaftsmeisterin)
Fr, 20. September 2019, 19 Uhr, Kammerstein (14102)
Mi, 23. Oktober 2019, 19 Uhr, Spalt (14104)
Fr, 29. November 2019, 19 Uhr, Roth (14103)
Do, 16. Januar 2020, 19 Uhr, Heideck (14101)



Bewusster Haushalt – Achtsamer Umgang mit Wasser und Chemikalien

Vortrag mit Edith Mörtel (Chemotechnikerin)
Fr, 11. Oktober 2019, 17.30 Uhr, Schwanstetten (14106)
Fr, 7. Februar 2020, 17 Uhr, Röttenbach (14105)



Ökologische Putz-/Reinigungsmittel Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Workshops mit Birgitt Hirscheider
Di, 15. Oktober 2019, 19 Uhr, Roth (14108)
Do, 21. November 2019, 19 Uhr, Allersberg (14107)
Mi, 27. November 2019, 19 Uhr, Spalt (14109)



Umweltbewusster Haushalt Von Haushaltsreiniger bis Waschmittel selber machen

Workshops mit Wibke Hott
Mo, 14./21. Oktober, 4./11. November, 9.30 Uhr,
Sa, 23. November 2019, 9/13/17 Uhr
in Greding



Streuobstwiesen erkunden, erleben, genießen

Obstwiesenführung im Spalter Hügelland
Sa, 12. Oktober 2019, 9.30 Uhr, Spalt (14210)



Blühendes Leben Tagesfahrt zur BUGA Heilbronn

Sa, 21. September 2019, 8 Uhr (18456GS)
Verschiedene Zustiegsorte

Anmeldung

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



Angebote für Menschen mit Behinderungen

● 19116 Auh

Klettern für Menschen mit Handicap Für Kinder und Jugendliche

Di, 24. September, 13.30-15 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniuschule, Turnhalle
Hagen Wick

Klettern in der Auhof Turnhalle an einer künstlichen Kletterwand, immer gesichert mit einem Kletterseil von oben. In spielerischer Weise der Schwerkraft trotzen und die Kletterwand hochklettern, es werden Bewegungsfähigkeit und Körperwahrnehmung geschult und das Selbstbewusstsein gestärkt.

● 19123 Auh

Kreativer Bastelkurs Gestalten mit Farben und Papier

Do, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten mitbringen)

Auhof, Comeniuschule, Schulhaus 2
Virginia Zeltner, Astrid Zeltner-Wild

Gemeinsam mit den Teilnehmer/innen wollen wir unserer Kreativität freien Lauf lassen. An den Jahreszeiten orientiert basteln, malen, stempeln, kleben und falten wir individuelle Kunstwerke. Mitmachen kann jeder, der gerne bastelt und malt. **Bitte mitbringen:** Malblock und Buntstifte

● 19126 Auh

Instinktives Bogenschießen Umgang mit Pfeil und Bogen

Mi, 25. September, 13-14.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, hinter dem Haus Arche
Thomas Lohmueller, Ralf Gnadnt

Der Kurs richtet sich an Personen, die in der Lage sind Pfeil und Bogen in ihrer Wirkung einzuschätzen. Die ersten fünf Einheiten finden hier am Gelände des Auhof statt. Eine große Einheit findet auf einem Parcours für Bogensport statt. Dort begehen wir das Gelände und schießen auf 3 D-Tiere. Hier kann jeder Teilnehmer/-in unter jagdlichen Bedingungen neue persönliche Erfahrungen sammeln. Als Abschluss des letzten Tages möchten wir dann noch gemeinsam Essen gehen. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, dem Wetter angemessene Bekleidung, ggf. Getränk

● 19132 Auh

Freestyle- Dance für alle

Mo, 23. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniuschule, Turnhalle
Beate Maurer

Ein Kurs für volljährige und körperlich belastbare Menschen. Wir werden in Formation Freestyle-Bewegungen (= freie Tanzbewegungen) trainieren und einüben. Ein Auftritt ist in Planung. Erwartet wird diszipliniertes Verhalten, also: aufpassen, zuhören und mitmachen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch, Hallenturnschuhe mit hellen Sohlen



Herzklopfen

Sie zeigen, wie's geht

Wir suchen Dozentinnen / Dozenten



● 19134 Auh

Kegelspaß

Mi, 25. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+12,- € für Verpflegung bitte am ersten Kurstag mitbringen)

Auhof, Comeniussschule, Zentralgebäude, Kegelbahn
Sabine Bauer-Mämpel, Larissa Ruder

Ob Anfänger oder Profi, hier sind alle Kegelfreunde herzlich willkommen! Im Vordergrund steht der Spaß und die Erholung vom Alltag! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk, gute Laune

● 19135 Auh

Richtig fit durch Kegeln

Do, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+12,- € für Verpflegung bitte am ersten Kurstag mitbringen)

Auhof, Comeniussschule, Zentralgebäude, Kegelbahn
Falk Siebert, Enrico Christ

Kegeln ist ein Sport, bei dem es neben Ausdauer insbesondere um Konzentration und Koordination geht. Ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Ganzkörpertraining stärkt die Fitness und fördert die psychische Gesundheit. Hauptsächlich geht es darum, sich gemeinsam zu bewegen und dabei Spaß zu haben: durch kurzweilige Übungen wird Ehrgeiz und Teamgeist gefördert. Voraussetzungen: Teilnehmer muss Stufen steigen können. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk, gute Laune

● 19136 Auh

Erfahrungsfeld Natur

Do, 26. September, 13.30-15 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (vor Ort bitte zahlen: 7,- € Material- und 5,- € Getränkegeld)

Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Andreas Fiegl, Enrico Christ

Im Laufe des Kurses lernen wir die Natur und die nähere Umgebung kennen. Die Entdeckungstouren ins nahegelegene Grün bieten Möglichkeiten für spannende und phantasievolle Naturbegegnungen und interessante Informationen zu Tieren und Pflanzen. Die Angebote werden durch Naturerlebnisspiele, Rätsel, spannende Geschichten, Forschen in der Natur und vielem mehr, abwechslungsreich gestaltet. Hierbei erhalten die Teilnehmer erste Einblicke in das Naturgeschehen. Bitte nur Läufer anmelden. Treff: Vor dem Auszeit! **Bitte mitbringen:** wettergerechte Kleidung, feste Schuhe sowie gute Laune

● 19137 Auh

Reise um die Welt

Verschiedene Länder erleben

Mi, 25. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 14 € Verpflegungs- und Materialgeld, bitte am ersten Kurstag mitbringen)

Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Andreas Fiegl, Larissa Neuhofer

Wir laden euch ein auf eine Reise um den Globus! Im Laufe des Kurses beschäftigen wir uns mit verschiedenen Ländern der Welt und deren Kulturen. Mit anschaulichen Fotos, Geschichten, Musik und landestypischen kleinen Snacks werden die Kursteilnehmer die Länder kennenlernen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, gute Laune

● 19138 Auh

"Auf Euro und Cent"

Umgang mit Geld

Mi, 25. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 2, Dachgeschoss
Ingrid Setzke, Gertraud Dreier

In diesem Kurs werden wir uns mit dem Thema Geld beschäftigen. Wir werden mit einfachen Aufgaben den Umgang mit "Euro und Cent" üben. Zum Beispiel das Bezahlen im Café, das Einkaufen im Supermarkt. Was kosten die Waren? Was bekomme ich zurück? **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mappe zum Einheften

● 19139 Auh

Spaß und Bewegung mit der Wii

Mi, 25. September, 13.15-14.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €

Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Dominic Portisch, Judith Kleinemas-Micolay

Gemeinsam lernen wir verschiedenste Spiele auf der Wii Konsole kennen. Spaß ist hierbei garantiert. Getränke und Süßes kann zu AusZeit-Preisen gekauft werden. Sicherer Stand ist hier von Vorteil, aber kein Muss. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Taschengeld



● 19141 Auh

"Kleine Leckereien" - Schnell und frisch auf den Tisch

Do, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 25,- € Materialgeld)
Auhof, Comeniuschule, Schulhaus 1, Küche
Margit Hauth, Gertraud Dreier

In diesem Kurs wollen wir mit einer modernen Küchenmaschine arbeiten. Sie kann vieles - wiegen, rühren, kneten, mixen, schlagen und kochen. Die Rezepte werden Schritt für Schritt auf dem Touchdisplay der Küchenmaschine angezeigt. Zubereitet werden Suppen, herzhaft und süße Aufstriche, leckere Desserts, Süßspeisen, Smoothies usw... **Bitte mitbringen:** Schürze und einen kleinen Behälter für Reste

● 19142 Auh

Gängige Fertiggerichte mit Kniff kennenlernen

Mi, 25. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 25,- € Materialgeld)
Auhof, Comeniuschule, Schulhaus 1, Küche
Dominic Portisch, Judith Kleinemas-Micolay

Kennen lernen der gängigen Fertiggerichte und ihre Zubereitung. Mit kleinen Verbesserungen lecker essen. (Ausweichort falls in den Ferien, das AusZeit). **Bitte mitbringen:** Schürze und einen kleinen Behälter für Reste

Lebenshilfe Roth-Schwabach

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen, die Kurse miteinander zu belegen und in diesem Rahmen ungezwungen aufeinander zu- und umzugehen. Lebendige Inklusion sollte nicht nur auf dem Papier stattfinden.

● 19208 Lebenshilfe

Kegeln "Alle Neune"

Mo, 14. Oktober, 16.30-18.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 19,- €
Schwabach, Gemeindehaus, Wittelsbacher Str. 4a, Kegelbahn
Bärbel Lippert, Sylvia Vogl

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, wer wird wohl die Neun noch schieben? Die Erholung und der Spaß stehen im Vordergrund! Anmeldung bitte nur über die Lebenshilfe! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 19210 Lebenshilfe

Fit durch Bewegung

Mi, 16. Oktober, 15.50-17.20 Uhr, 8 x
Gebühr: 19,- €
Roth, Werkstätte der Lebenshilfe, Nordring 1
Sabine Zametzky, Manfred Dengler

Wir laufen im nahegelegenen Wald und der näheren Umgebung. Entsprechend der Kondition der Teilnehmer variieren wir die Streckenlänge. Bei schlechtem Wetter gestalten wir in der Halle ein Alternativ-Programm. Anmeldung bitte nur über die Lebenshilfe! **Bitte mitbringen:** Schuhe für außen und entsprechende Kleidung

Regens-Wagner-Zell

● 19250 Zell

Engel und Nikolaus filzen

Mi, 6. November, 16-18 Uhr
gebührenfrei, bitte 2,- € Materialgeld mitbringen
Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Haus Regenbogen,
Atelier
Maika Hase

Wir filzen einen Engel und einen Nikolaus.

● 19251 Zell

Engel und Nikolaus filzen

Fr, 15. November, 16-18 Uhr
gebührenfrei, bitte 2,- € Materialgeld mitbringen
Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Haus Regenbogen,
Atelier
Maika Hase

Wir filzen einen Engel und einen Nikolaus.

● 19252 Zell

Kreativangebot

Gestalten mit Naturmaterialien in der Herbstzeit

Di, 29. Oktober, 18-19.30 Uhr, 6 x
Gebühr: 17,- € (bitte 3 € Materialgeld, Klebestift und Schürze mitbringen)
Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, EWB/TENE
Andrea Jank, Claudia Döb

Mit Naturmaterialien werden verschiedene Gegenstände gefertigt: Steinfiguren auf Holzscheibe, Kränze und Gestecke, Krippe im Glas, Gestalten mit Tannenzapfen.



● 19253 Zell

Im Wasser in Bewegung kommen

Di, 15. Oktober, 17.30-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Schwimmhalle
Johanna Ehrenfels, Birgit Munzert

Der Kurs bietet für Personen mit Bewegungseinschränkung (Rollstuhlfahrer, Personen mit Rollator oder Gehilfe) die Möglichkeit, neue Bewegungserfahrungen an sich zu entdecken. Auf spielerische Weise werden in der Gruppe oder einzeln Körper- und Materialerfahrungen angeboten (z.B. Spiele im Wasser, Nutzen von Poolnudel, Schwimmbrett oder ähnlichem) **Bitte mitbringen:** Badekleidung, Badeschuhe, Handtücher, Duschartikel

● 19254 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende I

Mi, 9. Oktober, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Förderzentrum,
Rhythmikraum
Birgit Wolf, Martina Kavalirek

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

● 19255 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende II

Mi, 9. Oktober, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Förderzentrum,
Rhythmikraum
Birgit Wolf, Martina Kavalirek

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

● 19256 Zell

Von München zu den oberbayerischen Seen Vortrag

Fr, 15. November, 15-16 Uhr

Gebühr: 5,- € (Abendkasse)

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Haus Regenbogen,
Konferenzraum
Manfred Klier

Nach einem kurzen Besuch in der Landeshauptstadt München und im Park von Schloss Schleißheim geht es über Kloster Ettal und Garmisch-Partenkirchen an vier oberbayerische Seen. Sie sind während der letzten Eiszeit entstanden. Fast alle Ufer des Tegernsees sind öffentlich zugänglich. Im Starnberger See erinnert ein Kreuz an den bayerischen König Ludwig II. Am Fuße des Watzmanns liegt der Königssee. Der bis zu 190 Meter tiefe Walchensee ist unter anderem durch sein Wasserkraftwerk bekannt.

● 19257 Zell

Die Regens Einrichtung Zell Information und Führung

Fr, 25. Oktober, 14-16 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Zentraleingang Pforte
Peter Münch

Die Teilnehmenden bekommen durch eine Power Point Präsentation Informationen über die Entwicklung der Einrichtung von den Anfängen bis hin zur heutigen Situation. Bei einem kleinen Gebärdenskurs erhalten sie zudem praktische Einblicke in die Kommunikation mit hörgeschädigten Menschen und die Gebärdensprache. Abschluss der Veranstaltung bildet eine Führung über das Einrichtungsgelände. (Kaffee und Softgetränke können zum Selbstkostenpreis erworben werden).

● 19258 Zell

Süße und pikante Tassenkuchen

Di, 5. November, 17-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 17,- € (bitte 9 € Materialgeld, Schürze und Gebäckdose mitbringen)

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Förderzentrum, Schulküche
Luise Benda, Siglinde Oberhofer

In diesem Kurs wollen wir süße und pikante Kuchen backen. Um es für die Teilnehmenden zu vereinfachen, wird auf das Abwiegen der Lebensmittel mit einer Küchenwaage verzichtet. Die genauen Zutatenmengen werden mit einer Tasse und einem Löffel abgemessen. Die süßen Kuchen dürfen auf die Gruppe mitgenommen werden; das pikante Gebäck wird mit einem bunten Salat serviert.



Gemeinsam Neues wagen

Einführung in die Schweiß- technik – Für Frauen

Freitag, 11. Oktober, 16.30 Uhr
in Röttenbach

> Kurs-Nr. 22201

Beruf

Inhalt

- Bewerbungen 60
- Rhetorik und Kommunikation 61
- Personalmanagement 61
- Zeitmanagement 61
- Tastenschreiben 61
- Kaufmännisches Wissen 62
- Gabelstapler 63
- Motorsägenkurs 64
- Schweißtechnik 64
- EDV-Grundlagen 65
- EDV-Aufbaukurse 65
- Word 65
- Excel 67
- PowerPoint 69
- Outlook 70
- InDesign 70
- Homepage 70
- Vernetztes Arbeiten mit iPhone & Co. 70
- Laptop 72
- Digitalfotografie 76
- Fotoexkursionen 81
- Digitale Bildbearbeitung 81
- Adobe Photoshop 83



Berufliche Qualifikation

● 20100GS Roth

Neuer Start für Frauen

Orientierungsseminar für Berufsrückkehrerinnen

Mo.17. Februar 2020, Mo-Do. 08.15 - 12.15 Uhr,
inkl. Praktikum von Mo - Fr. 8. Mai 2020

Gebühr: 215,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin, Raily, Gräfin von der Recke, Roswitha
Gabriel, Karin Zargaoui

Die gesellschaftliche Situation von Frauen hat sich in den letzten 20 Jahren massiv verändert. Das klassische Rollenbild scheint überwunden. Zumindest in der Theorie, denn der Alltag sieht anders aus. Frauen zwischen 18 und 64 Jahren leisten immer noch den deutlich größeren Teil unbezahlter Arbeit, ohne dafür angemessene gesellschaftliche und familiäre Wertschätzung zu erfahren. In diesem Seminar erfahren Sie neben einer fundierten Qualifizierung für den Wiedereinstieg in den Beruf, Orientierungshilfe und Coaching, Biografiearbeit, Kompetenzerfassung, über Ihr Auftreten und Wirkung, Feedback, Berufsorientierung und Bewerbungstraining, Praktikumsplanung und Auswertung, Vereinbarkeit von Familienarbeit und Beruf, Teamentwicklung, Kommunikations- und Kreativtraining und aktuelle Anwendungsmöglichkeiten von Word mit optionaler anerkannter Xpert-Prüfung. Voraussetzungen für die Teilnahme: kaufmännische oder technische Ausbildung, Tastenschreibenkenntnisse, längere Familien- bzw. Berufspause. Info-Abend Donnerstag, 7. Dezember 2019, 18.30 Uhr Abschlussfeier, Donnerstag 8. Mai 2020, 16.00 Uhr

MARIA GROßHAUSER

**Heilpraktikerin
Psychotherapie**
Einzel-, Paar-, Familientherapie

**Psychologische
Unternehmensberaterin**
Unternehmer-Beratung, Coaching

Marquardsholz D14, 91161 Hilpoltstein
Tel.: 09174-97 1470
www.maria-grosshauser.com

Bewerbungen

● 20151 Hip

Bewerberknigge

Stilsicher bewerben

Di, 5. November, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 28,- €

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

Franka Elsbett-Klumpers

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

● 20180 Roth

Arbeitszeugnisse

"Zwischen den Zeilen"

Di, 12. November, 18.30-20.45 Uhr

Gebühr: 20,- €

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

Zeugnisse dienen dem beruflichen Weiterkommen und sind daher wichtige Bestandteile einer Bewerbung. Zeugnistexte sind jedoch nicht immer eindeutig und bieten Raum für Interpretationen. Im Kurs werden Sie mit den gesetzlichen Grundlagen und verschiedenen Grundsätzen von Arbeitszeugnissen vertraut gemacht. Hauptsächlich wird jedoch auf die Beurteilungskriterien bei Zeugnissen und den Zeugnis-Code eingegangen. Sie werden so in die Lage versetzt, Arbeitszeugnisse zu verstehen und zu interpretieren.

● 20181 Roth

Nutzen Sie Erkenntnisse der Psychologie!

Überzeugende Bewerbungsunterlagen

Di, 21. Januar, 18.30-20 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Überzeugende Bewerbungsunterlagen sind die Eintrittskarten zu einem Vorstellungsgespräch und vielleicht zu einem neuen Job. Es ist daher nicht verwunderlich, dass



es unzählige Ratgeber zum Thema Bewerbungsunterlagen gibt. Was die meisten jedoch nicht berücksichtigen, sind die psychologischen Erkenntnisse, die bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen nützlich sind. Im Kurs lernen Sie, wie Sie diese gezielt in Ihre Bewerbungsunterlagen einfließen lassen können.

Rhetorik und Kommunikation

- **20301** Roth

Selbstsicher Reden

Rhetorik und Kommunikation

Sa, 16. November, 9.30-17 Uhr

Gebühr: 99,- €

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

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

- **20302** Wen

So optimieren Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit

Mo, 7. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 41,- €

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

Sie wollen es in die Medien schaffen, wissen aber nicht wie? Im Kurs erfahren Sie, bei welchen Anlässen eine Pressemitteilung Sinn macht, wie Sie sie formulieren und wie Sie das Interesse einer Redaktion für Ihr Thema gewinnen. Erklärt wird zudem, auf was Sie beim Texten für Ihre Unternehmenswebsite und Ihre Social-Media-Kanäle achten sollten. Praktische Übungen ergänzen den Theorieteil. Der Kurs richtet sich an Firmen und Selbständige, aber auch Vereine und sonstige Institutionen. **Bitte mitbringen:** Laptop, Stift und Notizblock, ggf. eigene Pressetexte

Personalmanagement

- **20502** Hip

Psychologische Mitarbeiterführung

Mo, 14. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14
Maria Großhauser

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

Zeitmanagement

- **20600** Hip

Zeitmanagement

Ist Planung wirklich alles?

Do, 7. November, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette
Franka Elsbett-Klumpers

In der Theorie gibt es jede Menge tolle Konzepte, seine Zeit zu planen und Aufgaben "on time" zu erledigen. Aber funktionieren diese Konzepte in der Praxis auch wirklich? Finden Sie heraus, mit welchen Tipps und Tricks Sie nicht nur Ihre Zeit, sondern vor allem sich selber organisieren können. Schaffen Sie sich Freiräume für das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Tastenschreiben

- **21200** Roth

10-Finger-Tastenschreiben

Für Erwachsene

Sa, 11. Januar, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrbuch)

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

Ob in der Schule, im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Nur wenige können allerdings auf der



„Für mehr Lebensqualität“

Seit über 40 Jahren fertigen wir hochwertige Produkte für besondere Ernährungserfordernisse, z. B. bei Krankheit, bei Belastung oder für Sportler.

Als Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb fühlen wir uns der Region verpflichtet. Als Tochterunternehmen der B. Braun Melsungen AG verbinden wir die Attraktivität eines mittelständischen Betriebes mit den Vorteilen eines weltweit tätigen Unternehmens im Gesundheitswesen.

NUTRICHEM

a B. Braun company

NUTRICHEM DIÄT+PHARMA GMBH
Am Espan 1–3 · 91154 Roth Tel. 09171 803-0
info@nutrichem.de
www.nutrichem.de

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

Büro · Kaufmännisches Wissen

Kaufmännisches Wissen

● 21401 Gre

Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre Betriebswirtschaftslehre-Workshop

Sa, 25. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 42,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Tanja Knieling-Schroll

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

● 21403 Gre

Buchführung und Bilanzierung Grundlagen-Workshop

Sa, 5. Oktober, 9.30-13 Uhr, 2 x

Gebühr: 49,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Tanja Knieling-Schroll

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



● 21404 Gre

Buchführung und Bilanzierung

Aufbau-Workshop

Sa, 5. Oktober, 13.30-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 49,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Tanja Knieling-Schroll

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

● 21405 Kam

Buchführung und Bilanzierung

Grundlagen-Workshop

Sa, 9. November, 9.30-13 Uhr, 2 x

Gebühr: 48,- €

Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, vhs-Raum

Tanja Knieling-Schroll

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

● 21406 Kam

Buchführung und Bilanzierung

Aufbau-Workshop

Sa, 9. November, 13.30-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 48,- €

Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, vhs-Raum

Tanja Knieling-Schroll

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

Fachthemen

Gabelstapler

● 22101 Geo

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs

Sa, 19. Oktober, 8-16 Uhr

Gebühr: 115,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 2, Zimmer 211

Tom Gramer

Ausbildung für Fahrer von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand). Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Für die theoretische Prüfung sind Deutschkenntnisse in Sprache und Schrift Voraussetzung. Mindestalter 18 Jahre! Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

● 22102 Gre

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs

Mi, 23. Oktober, 8-16 Uhr

Gebühr: 115,- €

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

Musikraum / OBI

Tom Gramer

Ausbildung für Fahrer von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand), welche bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, Deutsch in Sprache und Schrift. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug



Motorsägenkurs

● 22150 Gre

Grundkurs Motorsägearbeiten

Für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr, 06. Dez., 18-21.30 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 07. Dez., 9-16 Uhr

Gebühr: 130,- €

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

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume. Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen am Samstag, den 07.12. von 9-16 Uhr durchgeführt. Mindestalter: 18 Jahre. In Zusammenarbeit mit dem Forstbetrieb der Stadt Greding und OBI Baumarkt. **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesicht- und Gehörschutz, Schnitzzuschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnitzzuschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

● 22152 Kam

Grundkurs Motorsägearbeiten

Für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr, 15. November., 18-21.30 Uhr

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

Gebühr: 130,- €

Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7
Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller

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

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

Schweißtechnik

● 22201 Rött

Einführung in die Schweißtechnik

Für Frauen

Fr, 11. Oktober, 16.30-18.30 Uhr, 5 x

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

Röttenbach, Bauhof, Rathausplatz 1, Werkstatt

Klaus Montag

MAG-Schweißen, Grundlagen, Nahtaufbau, Baustahl. An verschiedenen Übungsstücken werden Schweißnähte mit Schutzgas-Schweißverfahren geübt. Alternativ können Sie Ihre Werkstücke mitbringen und werden bei der Vorbereitung und Durchführung der Schweißarbeiten beraten. Für die persönliche Schutzausrüstung sorgen die Teilnehmer selbst. Auf Wunsch können Schweißhelm und Handschuhe gegen Kostenersatz beim Kursleiter erworben werden. Aus versicherungsrechtlichen Gründen muss Schutzkleidung während der Schweißarbeiten getragen werden. Keine Ermäßigung möglich. In Zusammenarbeit mit der Fa. ESAB Arcos, Georg Hafner GmbH. **Bitte mitbringen:** langärmelige Arbeitskleidung, (Baumwolle, keine Kunstfaser, Brandlöcher sind möglich), feste, geschlossene Schuhe, evtl. Kopfbedeckung bei langen Haaren, Verpflegung und Getränk



EDV · Multimedia

EDV-Grundlagen

- 23001 Roth

Computer Workshop

Für Anfänger

Fr, 11. Oktober, 14-17 Uhr, 3 x

Gebühr: 62,- €

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

Möchten Sie in angenehmer und stressfreier Atmosphäre, Schritt für Schritt und in aller Ruhe die faszinierenden Möglichkeiten des Computers entdecken? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie haben noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet und möchten sich systematisch, strukturiert und leicht verständlich die Grundlage für einen sicheren Umgang mit dem Computer schaffen? Lernen Sie, wie ein Computer funktioniert. Wir starten beim Anschalten und enden beim Schreiben von Briefen.

EDV-Aufbaukurse

- 23002 Roth

Computer Workshop

Nächste Schritte

Fr, 8. November, 14-17 Uhr, 3 x

Gebühr: 62,- €

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

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

- 23003 Roth

Computer Workshop

Für Fortgeschrittene

Fr, 29. November, 14-17 Uhr, 3 x

Gebühr: 62,- €

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

Sie haben schon einiges am Computer gemeistert und wollen nun noch weiter einsteigen? Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse,

besonders aus den Bereichen: Internet und E-Mail, Umgang mit Bildern, kreative Nutzung der Textverarbeitung Word. Und wieder geht es vor allem um üben, üben, üben. Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

- 23045 Roth

Ordnung am PC + Internetsicherheit

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 14. Dezember, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Einzigtiger Kompaktkurs mit den Themen Ordnung am PC und Internetsicherheit. Erfahren Sie in diesem Kurs wie Sie Ihren PC wirklich sicher machen und endlich eine systematische Ablage erstellen. Keine Angst mehr vor Internet, Onlinebanking, Cloudspeicher usw. Wir zeigen Ihnen wie Sie sicher mit Ihrem Rechner arbeiten und trotzdem alle Vorzüge nutzen können. Für den Kursteil „Ordnung am PC“ sind folgende Themen geplant: Schluss mit Chaos auf dem Computer! Im Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Dateien und digitale Fotos gezielt speichern, verschieben, kopieren, suchen und wiederfinden. Sie arbeiten mit Verknüpfungen, legen Verzeichnisse strukturiert an, sichern Daten sinnvoll und schützen sich vor Datenverlust. Sie verkleinern und packen Dateien für Wechselmedien, USB-Stick oder E-Mail. Die Inhalte im Überblick: Dateien/Fotos gezielt speichern, verschieben und kopieren, Suchfunktion von Windows, Verknüpfungen erstellen, Daten sichern, Laufwerke, Wechselmedien etc., Dateien bzw. Ordner zippen, Fotos verkleinern zum Verschicken per E-Mail oder Uploaden. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Word

- 23102 Gre

Word 2016 - Grundlagen

Erstes Arbeiten mit Word

Mo, 14. Oktober, 17.30-19 Uhr, 3 x

Gebühr: 29,- €

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

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



Infotag

Beruf und Familie

Chancen und Perspektiven

**Gut vorbereiten -
Beruflich (wieder)
durchstarten!**

Dienstag, 05. November 2019

8:45 bis 13:00 Uhr

Kulturfabrik Roth

Vorträge:

„Das optimale Vorstellungsgespräch – sicher und überzeugend auftreten!“

„Familienzeiten und Rente – jeder Monat zählt“

Wertvolle Tipps und Beratung:
u. a. zu Berufsplanung, Jobsuche, Aus- und Weiterbildung, Existenzgründung, Kinderbetreuung

Aktionen:

Typgerechtes Make-Up, professionelle Bewerbungsfotos, Bewerbungsmappen-Check



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Ansbach – Weißenburg



Landkreis
Roth



● 23106 Roth

Word 2016 - Grundlagen Richtig anwenden

Mi+Do, 9./10./16./17./23. Okt., jeweils 17-20 Uhr, 5 x
Gebühr: 106,- € (inkl. Skript)

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

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

● 23107 Roth

Word 2016 - Grundlagen Richtig anwenden

Mo+Do, 9./13./16./20./23. Jan., jeweils 8.30-11.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 106,- € (inkl. Skript)

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

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

● 23108 Roth

Wieder mal keine Zeit? Word an einem Tag

Sa, 5. Oktober, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

In einer systematischen Einführung erfahren Sie, wie Sie mit Word erfolgreich arbeiten können. Kursinhalte: Texte eingeben, bearbeiten, gestalten, korrigieren speichern und drucken; Tabulatoren-Austrichtung; Arbeit mit Tabellen und Bildern und viele nützliche Tipps weit weg von Schreibmaschinenschreiberei. Der Start in einen neuen Umgang mit Dokumenten. Komprimierter und rascher Grundlagenkurs. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse **Bitte mitbringen:** USB-Stick



- 23110 Roth

Word 2016

Flyer, Grußkarten, Etiketten, etc.

Mi, 5. Februar, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 47,- € (inkl. Skript)

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

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

- 23112 Thal

MS Word 2013/2016 - Textverarbeitung

Mo-Do, 7.-10. Okt., jeweils von 18-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,
Computerraum
Wolfgang Reisner

In diesem Kurs schreiben wir einen perfekten DIN-Brief mit Kopf- u. Fußzeile, binden Bilder und Symbole ein, setzen Tabulatoren und nehmen alle möglichen Formatierungen vor. Wir erstellen eine Tabelle als Datenquelle für einen Serienbrief. Für einen Werbebrief erstellen wir Abschnittsumbrüche und gestalten ein Verkaufsformular mit Steuerelementen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Excel

- 23200 Gre

Excel 2016 - Grundlagen

Erstes Arbeiten mit Excel

Mo, 14. Oktober, 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 34,- €

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

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

- 23201 Rohr

Excel für den Hausgebrauch

Mit eigenem Laptop

Mo-Do, 11.-14.11., jeweils von 19-22 Uhr, 4 x

Gebühr: 82,- €

Rohr, Regelsbach, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Wolfgang Reisner

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten kennen, wie Excel auch im privaten Bereich mit eingesetzt werden kann (z.B. Kostenabrechnungen, Kassenbuch, Berechnungen, Ergebnisauswertungen). Es wird gezeigt, wie Sie die Formeln, Funktionen und Menübefehle von Excel geschickt verwenden können. **Bitte mitbringen:** Laptop, Schreibzeug

- 23202 Roth

Excel Grundlagen kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 12. Oktober, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

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

- 23203 Roth

Excel 2016 - Grundlagen

Richtig anwenden

Mi+Do, 24. Okt., 6./7./13./14. Nov., jeweils 17-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 106,- € (inkl. Skript)

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

Sie lernen systematisch Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation kennen. Kursinhalte: Aufbau einer Tabelle, Texteingabe, Werte, Formeln und Funktionen, Bear-



beiten und Formatieren von Zellbereichen und Drucken. Sie erstellen Tabellen für den beruflichen und privaten Bereich (z.B. Umsatzanalyse, Preisberechnung, Angebotsvergleich, Kassenbuch), Diagramme gestalten und Datenlisten sortieren bzw. filtern. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnis-se. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23204 Roth

Excel Grundlagen kompakt Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 7. Dezember, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

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

● 23205 Thal

Excel 2013 - Tabellenkalkulation Grundlagen

Mo-Do, 23.-26. Sept., jeweils von 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,
Computerraum
Wolfgang Reisner

In diesem Kurs erstellen Sie Datentabellen, welche als Grundlage für sauber formatierte Angebote, Rechnungen, Kalkulationen und weitere Berechnungen dienen. Ferner werden die Daten sortiert, gefiltert und anschaulich für Geschäftsgrafiken dargestellt. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 23250 Gre

Excel 2016 - Diagramme erstellen Diagramme erstellen, formatieren, in Word einfügen

Mo, 7. Oktober, 18-19.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

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

Sie werden anhand von Excel Tabellen Diagramme erstellen und diese mit einem Worddokument verknüpfen. Die Diagramme werden beschriftet (Achsen, Legende, Titel etc.) und formatiert. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Stick

// IHRE COMPUTER
SPINNEN?

// IHR NETZWERK
LÄUFT NICHT?

Rufen Sie uns an!
Wir zähmen IT-Monster!
www.it4network.de
09171/89 59 90



IT4 Network



- 23251 Roth

Excel Aufbau kompakt

Sa, 8. Februar, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

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

- 23252 Thal

Excel 2013/2016

Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene

Mo.-Do., 04. - 07. Nov., jeweils von 18-21 Uhr

Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

Thalmässig, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Computerraum
Wolfgang Reisner

Dieser Kurs baut auf den Grundkurs, ist jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Es werden weitergehende Funktionen besprochen, wie der SVERWEIS, die UND/ODER-Funktion, die Zielwertsuche und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

PowerPoint

- 23311 Roth

PowerPoint Grundkurs kompakt Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 21. September, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Das Erstellen von eindrucksvollen Präsentationen für Vorträge oder Diashows für Ihre Firma, den Verein oder für private Anlässe, gehört heute häufig zur Basisqualifikation

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

- 23312 Roth

Wieder mal keine Zeit?

PowerPoint an einem Tag

Sa, 25. Januar, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

Sie erlernen den Aufbau und die Einsatzmöglichkeiten von Präsentationen. Es werden einfache Präsentationen für berufliche und private Zwecke erstellt. Sie lernen Ansichten und Folienarten in PowerPoint kennen, Folienübergänge zu gestalten und Animationseffekte zu erzeugen. Bilder, Grafiken, Diagramme und Organigramme werden eingebunden. Sie üben, Folien zu verwalten, zu drucken und vorzuführen. Kompakter und rascher Grundlagenkurs. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

- 23315 Thal

PowerPoint 2013/2016 Präsentationsprogramm

Mo-Do, 21.-24.Okt., jeweils 18-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

Thalmässig, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23
Wolfgang Reisner

In diesem Kurs erstellen wir eine Präsentation, bei der wir ein Produkt oder eine Dienstleistung anbieten. Wir erstellen Präsentationsfolien mit allen möglichen Layouts, d. h. mit Aufzählungen, Tabelle, Diagramm, Organigramm, etc. Wir fügen Bilder, Formen, Symbole und ein Video ein und untermalen die Präsentation musikalisch. Wir erzeugen Folienübergänge und die unterschiedlichsten Animationseffekte. **Bitte mitbringen:** Laptop, Schreibzeug



Outlook

● 23350 Roth

Outlook Grundkurs kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 30. November, 8-12.45 Uhr,

Gebühr: 29,- €

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

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

InDesign

● 23550 Roth

Layout mit InDesign

Schritt für Schritt lernen

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

Gebühr: 89,- € (inkl. Skript)

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

InDesign ist ein professionelles Programm für Layouts, Grafiken und Textdesign. Damit können Sie Postkarten, Briefbögen und Visitenkarten entwerfen und auch Flyer, Broschüren, Magazine und Bücher erstellen. Inhalte: Aufbau von Dokumenten, Rahmen erstellen und editieren, Texteingabe und -formatierung, Satzspiegel und Seiten einrichten, Verwenden von Farben, Bilder und Grafiken importieren, Umgang mit Ebenen, Vorbereitung auf den Druck. **Vorkenntnisse:** PC-Grundlagen

Homepage

● 23600 Roth

Homepageerstellung mit WordPress

Sa, 1. Februar, 10-17 Uhr

Gebühr: 55,- € (inkl. Skript)

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

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

Vernetztes Arbeiten mit iPhone & Co.

● 24010 Hip

iPhone

Smarter Umgang

Do, 16. Januar, 17-20 Uhr

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette
Angela Martin

Sie haben Ihr iPhone noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Mit sei-

IT ist halt doch nicht "nur" IT STERN-IT

Denn Qualität ist kein Zufall!

Systembetreuung - Netzwerke - Internet
Telekommunikation - Datenschutz - Web

STERN-IT

Tobias Morgenstern

Drudenstraße 8

91174 Spalt

Tel. 09175-9067876

Mail: info@spalt.computer



Immer eine gute Idee: www.stern-it.de



nen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. **Bitte mitbringen:** iPhone

● 24011 Hip

iPhone intensiv

Do, 23. Januar, 17-20 Uhr

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Maria Henriette
Angela Martin

Möchten Sie mehr über Ihr iPhone lernen und weitere Funktionen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Kursinhalte: Mit dem iPhone Kontakte und Termine verwalten, die iCloud, iTunes, Datenübertragung, Musik, Karten, Vorstellung nützlicher Programme aus dem App-Store und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** iPhone mit USB-Kabel, E-Mail-Adresse (inkl. Passwort)

● 24015 Rött

iPhone

Smarter Umgang

Do, 5. Dezember, 17-21 Uhr

Gebühr: 23,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Angela Martin

Sie haben Ihr iPhone noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Kursinhalte: Systemeinstellungen, Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail), Touchscreen-Funktionen **Bitte mitbringen:** iPhone, Stromkabel, AppleID + Passwort

● 24016 Roth

iPhone, iPad, iCloud, iWatch kompakt Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 23. November, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Nutzen Sie Ihr iPhone nur zum Telefonieren? Kennen Sie Apple TV? Sagt Ihnen die Apple Watch etwas? Nutzen Sie die iCloud? Sie können mit diesen Geräten nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern auch per E-Mail korrespon-

dieren, im Internet surfen, Bücher lesen, Fotos machen, TV schauen und vieles, vieles mehr. Darüber hinaus stellen wir das praktische Produkt Apple TV, sowie die iCloud in unseren Kurs vor und lernen dies effizient zu nutzen. Auch schauen wir uns die Apple Watch an! Die Kombination aus allen Apple Produkten macht es aus. Lernen Sie das Zusammenspiel kennen! Lernen sie in entspannter und ungezwungener Atmosphäre die Geräte und neue Apps kennen. Im Austausch mit dem Dozenten und den anderen Kursteilnehmern lernen Sie viele neue Apps und Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die Vorzüge dieser wertvollen Werkzeuge und erleichtern Sie sich dadurch die Arbeit und den Alltag. Es werden intensiv die Einstellungen und Möglichkeiten der Geräte vorgestellt. **Bitte mitbringen:** iPhone, iPad oder iWatch, USB-Stick

● 24019 Rött

Smartphone

Smarter Umgang mit dem Smartphone

Do, 12. Dezember, 17-21 Uhr

Gebühr: 23,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Angela Martin

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

● 24020 Swa

Smartphone

Smarter Umgang mit dem Smartphone

Do, 9. Januar, 17-20 Uhr

Gebühr: 17,- €

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

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



Computerkurse für Späteinsteiger

Laptop

● 25002 Ab

Laptop für die Generation 60Plus

Kostenlose Infostunde

Di, 17. September, 9-11 Uhr
gebührenfrei
Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum
Bert Timm

Diese Stunde soll der Vorab-Information für den Kurs "Laptop 60Plus" dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop besitzen, berät Sie der Dozent. Im Folgekurs lernen Sie das Internet zu nutzen, E-Mails schreiben, senden und zu empfangen. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25003 Ab

Laptop für die Generation 60Plus

Di, 8. Oktober, 9-11 Uhr, 6 x
Gebühr: 96,- €
Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum
Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie: - mit dem Internet und u.a. mit einer Suchmaschine umzugehen - E-Mails zu schreiben, zu senden, zu empfangen (Mail-Adresse wird bei Bedarf vom Referenten für Sie angelegt) - Fotos zu empfangen und ver-

walten - Einblicke in soziale Foren Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop. Für den Kurs empfehlenswert: "Windows 10 Grundkurs kompakt" vom Herdt-Verlag. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie dieses möchten. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25005 All

Laptop für die Generation 60Plus

Kostenlose Infostunde

Mo, 16. September, 14-16 Uhr
gebührenfrei
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

Diese Stunde soll der Vorab-Information für den Kurs "Laptop 60Plus" dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop besitzen, berät Sie der Dozent. Im Folgekurs lernen Sie das Internet zu nutzen, Emails schreiben, senden und empfangen etc. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25006 All

Laptop für die Generation 60Plus

Mo, 7. Oktober, 14-16 Uhr, 6 x
Gebühr: 82,- €
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie: - mit dem Internet und u.a. mit einer Suchmaschine umzugehen - E-Mails zu schreiben, zu senden, zu empfangen (Mail-Adresse wird bei Bedarf vom



Wir fördern Bildung, Kultur
und Gesellschaft in unserer Region.

werbegeo

Gmünder Werbegemeinschaft
Gmünder Rundschau e.V.



www.werbegeo.de



Referenten für Sie angelegt) - Fotos zu empfangen und verwalten - Einblicke in soziale Foren Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop. Für den Kurs empfehlenswert: "Windows 10 Grundkurs kompakt" vom Herdt-Verlag. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie dieses möchten. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25010 Geo

Computereinsteigerkurs

Keine Angst vorm Computer!

Mi, 13. November, 18.30-21.30 Uhr, 4 x
 Gebühr: 82,- € (inkl. Materialkosten)
 Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519,
 Informatikr.
 Simone Frank

In diesem Kurs freunden Sie sich mit dem Computer an. Lernen das Ein- und Ausschalten, wichtige Grundeinstellungen und Tastatureingaben (wie z. B. anlegen von Ordnern, Briefe schreiben und ausdrucken, Internetzugang). Da dieser Kurs auf 6 Teilnehmer begrenzt ist, wird ein zielgerichtetes Arbeiten bei guter Atmosphäre gewährleistet. Trauen Sie sich ... **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 25011 Geo

Computereinsteigerkurs

Keine Angst vorm Computer!

Mi, 15. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 4 x
 Gebühr: 82,- € (inkl. Materialkosten)
 Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519,
 Informatikr.
 Simone Frank

In diesem Kurs freunden Sie sich mit dem Computer an. Lernen das Ein- und Ausschalten, wichtige Grundeinstellungen und Tastatureingaben (wie z. B. anlegen von Ordnern, Briefe schreiben und ausdrucken, Internetzugang). Da dieser Kurs auf 6 Teilnehmer begrenzt ist, wird ein zielgerichtetes Arbeiten bei guter Atmosphäre gewährleistet. Trauen Sie sich ... **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 25012 Gre

Computerkurs 55+ Für Einsteiger

Mo, 4. November, 15.30-17.30 Uhr, 2 x
 Gebühr: 30,- €
 Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum
 Birgit Herrler

Dieser Kurs wendet sich an alle, die gerne mal mit dem Computer arbeiten würden, sich aber noch nie daran gewagt

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

● 25015 Hei

Laptop für die Generation 60Plus Kostenlose Infostunde

Mi, 18. September, 18-19.30 Uhr
 gebührenfrei
 Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,
 Computerraum
 Bert Timm


Diese Stunde soll der Vorab-Information für den Kurs "Laptop 60Plus" dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop besitzen, berät Sie der Dozent. Im Folgekurs lernen Sie das Internet zu nutzen, E-Mails schreiben, senden und empfangen. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25016 Hei

Laptop für die Generation 60Plus

Mi, 9. Oktober, 18-20 Uhr, 6 x
 Gebühr: 96,- €
 Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,
 Computerraum
 Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie: - mit dem Internet und u.a. mit einer Suchmaschine umzugehen - E-Mails zu schreiben, zu senden, zu empfangen (Mail-Adresse wird bei Bedarf vom Referenten für Sie angelegt) - Fotos zu empfangen und verwalten - Einblicke in soziale Foren Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop. Für den Kurs empfehlenswert: "Windows 10 Grundkurs kompakt" vom Herdt-Verlag. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie dieses möchten. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10



Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Heimat vermittelt ein Gefühl der
Verbundenheit mit der Landschaft,
den Menschen, den vertrauten
Gebäuden.



Heimat umfasst so vieles, von Kunstschätzen, über traditionelles Handwerk, bis zum gelebten Brauchtum.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen
Facetten unserer Region.



Das Markgraftum Bayreuth

Studienfahrt zu Kunstschätzen von europäischem Rang

Sa, 5. Oktober 2019, 7.15 Uhr (18401GS)

Verschiedene Zustiegsorte



Der Baulabeck erzählt

Geschichten aus der Backstube

Do, 10. Oktober 2019, 19 Uhr (10310)

Spalt, Bäckerei Bam Baulabeck, Spitzenberg 2



Hokus Pokus Fliegendreck

Hexenverbrennung im Bistum Eichstätt

Fr, 11. Oktober 2019, 19.30 Uhr (10301GS)

Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Heimat – eine Hommage in Texten

Hörsalon mit Sabine Burkhardt

Di, 5. November 2019, 17 Uhr (50007)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit

Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing

Sa, 9. November 2019, 15 Uhr (18406)

Thalmässing, Marktplatz



Freilandmuseum Bad Windsheim

Spezialführung zu Gebäuden aus dem Landkreis Roth

So, 10. November 2019, 7.30 Uhr (18403GS)

Zustiege werden bekannt gegeben



Museum für Franken in Würzburg

Tagesfahrt mit Rundgang und Führung „Riemenschneider“

Sa, 16. November 2019, 7.30 Uhr (18404GS)

Abfahrt von Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche“, Hilpoltsteiner Str.,

Auffahrt zur B 2 (Parkplatz Kleingartenanlage!)



Schafkopf für alle

Wir bieten Kurse für Einsteiger in Georgensgmünd,

Hilpoltstein, Roth und Wendelstein (57100 ff.)

Ab November 2019

Anmeldung

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



● 25028 Spa

Computerkurs für Senioren/innen

Mo-Do, 30.09.-03.10, jeweils 17.30-20 Uhr, 4 x
Gebühr: 79,- € (inkl. Materialkosten)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, EDV-Raum
Wolfgang Reisner

Sie lernen den Computer und alles Wichtige, was dazu gehört, kennen, wie z.B. den Umgang mit Tastatur und Maus. Sie schaffen auf dem Computer Ordnung, indem Sie Ordner anlegen und mit Daten umgehen. Sie starten Programme, schreiben eine Einladung und laden sich passende Bilder dazu aus dem Internet herunter. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Fotografie · Bildbearbeitung

Digitalfotografie

● 26101 Gre

Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera

Grundlagenkurs

Di, 15. Oktober, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 26,- €

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

In diesem zweiteiligen Workshop für Hobbyfotografen erfahren Sie, wie Sie mehr aus Ihrer Kamera herausholen können. Anhand von praktischen Übungen erarbeiten Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie, wie z.B. Belichtungszeit,

Blendeneinstellung und Brennweite. **Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, Speicherkarte, Ladegerät, evtl. verschiedene Objektive

● 26102 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Mi, 6. November, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

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

● 26103 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Mi, 13. November, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

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



www.schlenk.com

Carl Schlenk AG · Barnsdorfer Hauptstr. 5 · 91154 Roth

SCHLENK



● 26104 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 21. November, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Uwe Pfeiffer

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

● 26105 Rohr

Digitale Spiegelreflexfotografie

Grundlagen

Mi, 9. Oktober, 17.30-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 68,- € (inkl. Materialkosten)
Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Uwe Pfeiffer

Sie fotografieren mit einer digitalen Spiegelreflexkamera und wundern sich, dass Ihre Bilder nicht gut werden (zu hell, zu dunkel, farblos oder das Bild ist unscharf)? Der Blitz schaltet sich zu, obwohl Sie keinen Blitz einsetzen möchten? Woher soll die Kamera auch wissen, was Sie gerade fotografieren wollen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fotografie (Blende, Belichtungszeit, ISO, Autofokus, Messfelder, Weißabgleich, Histogramm, schwierige Lichtsituationen, Zubehör). **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (voller Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26111 Rött

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Mi, 18. September, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)
Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal
Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfen-

tiefe, Brennweite und Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26112 Rött

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Mi, 25. September, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)
Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal
Uwe Pfeiffer

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

● 26113 Rött

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Mi, 2. Oktober, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)
Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal
Uwe Pfeiffer

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



● 26115 Roth

Fotokurs

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 19./26.09., 19-21.30 Uhr + Sa, 21./28.09., 13-17 Uhr, 4 x
Gebühr: 90,- € (inkl. Skript)

Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1
Thilo Bittner

Der Kurs findet an 4 Tagen statt und beinhaltet am ersten Abend den Theorie Teil mit den wichtigsten Themen der Fotografie, wie Blende, Zeit, Belichtung, Bildaufbau. An dem Folgesamstag und Donnerstagabend wird fotografiert und das Besprochene fotografisch umgesetzt. Am letzten Donnerstag gibt es dann die Bildbesprechung der erstellten Fotografien und die Möglichkeit offene Punkte zu diskutieren. Dieser Kurs ist sowohl für Wiedereinsteiger als auch für Anfänger geeignet. Ein aussagekräftiges und umfangreiches Skript ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, Stativ

● 26126 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 17. Oktober, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

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

RAPID PROTOTYPING · FORMENBAU · WERKZEUGBAU · METALLBEARBEITUNG · CATIA V5 · PROENGINEER · SIEMENS NX · DRUCKGUSS-SIMULATION · HSC-FRÄSEN · CNC-DREHEN · 5-ACHSEN-BEARBEITUNG · DRAHT- UND SENKEROSION · CNC-MESSTECHNIK · LOHNBEARBEITUNG

ZETTERER

ZETTERER PRÄZISION GMBH
Werk I: Venetianerstrasse 6, 91154 Roth
Werk II: Meckenloher Str. 9, 91126 Rednitzhembach
ZETTERER.COM

WIR BRINGEN ALLES IN FORM.



● 26127 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 24. Oktober, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26128 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 31. Oktober, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26132 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 28. November, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfen-

tiefe, Brennweite und Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26133 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 5. Dezember, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26134 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 12. Dezember, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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



● 26135 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 16. Januar, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26136 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 23. Januar, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

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

● 26137 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 30. Januar, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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



Neues Probieren

Sie zeigen, wie's geht

Wir suchen Dozentinnen / Dozenten



- 26351 Roth

Digitale Fotografie

Grenzlichtbereiche - Nachtaufnahmen

Sa, 5. Oktober, 14-17 Uhr, 4 x

Gebühr: 85,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Günther Mühlöder

Hier steht die Lichtführung im Vordergrund. Kamera und Betriebsanleitung mit Stativ sind zwingend notwendig. Fotografie im Grenzlichtbereich in Räumen und auf Plätzen sind als Themen vorgegeben. Theorie und Praxis werden vermittelt. Der Umgang mit Zeit und Blende sind ein Schwerpunkt dieses Kurses, Überbelichtung/Unterbelichtung wann und warum. Bildaufbau und Gestaltung runden diesen Kurs ab. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Kamera, Handbuch, Stativ

Fotoexkursionen

- 26357 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 3. November, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

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

- 26358 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 15. Dezember, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

Bei diesem Rundgang in und um Wendelstein setzen Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Wir fotografieren Tiere, Landschaft, einen Wasserfall, Gebäude, bewegte Objekte und vie-

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

- 26359 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 2. Februar, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

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

Digitale Bildbearbeitung

- 26405 Roth

Bildbearbeitung mit Gimp

Sa, 19. Oktober, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

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



3 für Demokratie

Denkanstöße · Informationen · Diskussionen

- **„Mütter des Grundgesetzes“**
Ausstellung mit Vernissage (18007GS)
Vernissage: **Di, 1. Oktober 2019, 19 Uhr**
Ausstellung: **1. bis 25. Oktober, montags bis freitags 9 - 18 Uhr**
- **„Seid laut! Für ein politisch engagiertes Christentum“**
Moderierte Lesung mit Burkhard Hose (10102GS)
Do, 10. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Ev. Gemeindehaus, Altstadttring 49
- **Kurzfilmabend „Das Land, in dem ich leben will“**
Ein-Blicke in den Alltag unserer Gesellschaft (10103GS)
Mo, 14. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Christuskirche, Altstadttring 48
- **Laut, stark, erfolgreich!?**
Frauenbewegung im 20. Jahrhundert (10104GS)
Do, 24. Oktober 2019, 20 Uhr
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a
- **„Frauen macht Politik!“**
Stammtischgespräche (10105GS)
Di, 5. November 2019, 19 Uhr
Hilpoltstein, Gutmann zur Post, Marktstr. 8

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

Eine Reihe in Kooperation mit dem
Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der
Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.





Adobe Photoshop

● 26461 Roth

Adobe Photoshop CS6

Grundlagenkurs

Sa, 18.01., 10-17 Uhr, So, 19.01., 10-15 Uhr

Gebühr: 75,- € (inkl. Skript)

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

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

● 26470 Roth

Adobe Photoshop Elements

Kostengünstige Version

Sa, 28. September, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

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



Sprache baut Brücken

Intercultural Competence

Business English Intensive

Workshop B1/B2

Samstag, 30. November,

9 Uhr in Wendelstein

> Kurs-Nr. 32875

Sprache

Inhalt

- Integrationskurse 88
- Deutsch 88
- Englisch 89
- English Superlearning 96
- Englisch 50+ 97
- English Conversation 97
- Englisch für den Beruf 100
- Englisch Spezial 101
- Englisch Prüfungsvorbereitung 102
- Französisch 102
- Französisch Konversation 104
- Italienisch 105
- Italienisch Konversation 108
- Italienisch für Italienliebhaber 108
- Neugriechisch 109
- Russisch 109
- Spanisch 109
- Spanisch Konversation 112
- Spanisch Online A1 113
- Tschechisch 113

Informationen zu unseren Integrationskursen

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

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

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

- **Anmeldung und Beratung:**
Volkshochschule im Landkreis Roth
Seckendorffschloss, 1. OG, Raum 23, Fachbereich Integration
Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- **Öffnungszeiten:**
Montag, 9-12 Uhr
Dienstag, 9-12 und 14-17 Uhr
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter:
Tel. 09174/474940 oder
sabine.neumann@vhs-roth.de
- **Schriftliche Einstufung**
Dienstag, 9-10.45 Uhr, Raum 24
- **Mündliche Einstufung**
Im Anschluss an die schriftliche Einstufung



Migrationsberatungsdienste im Landkreis Roth

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

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





Integrationskurse · Deutsch

Integrationskurse

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

Die Anmeldung zu den Integrationskursen, zum Test LiD und dem DTZ ist nur persönlich im Integrationsbüro der vhs im Landkreis Roth möglich.

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

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

Allgemeiner Integrationskurs (bis Niveaustufe B1)

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

Integrationskurs mit Alphabetisierung

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

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

Deutsch als Fremdsprache

● 31452 Gre

Deutsch als Fremdsprache

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnissen

Di, 17. September, 17-18.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 100,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Eva Pickl

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die keine bzw. geringe Vorkenntnisse haben. Wir verwenden das Buch Schritte plus 1 vom Hueber Verlag. Das Buch kann vom Kursleiter besorgt werden.

● 31453 Gre

Deutsch als Fremdsprache

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen - A1/2

Di, 17. September, 18.30-20 Uhr, 12 x
Gebühr: 100,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Eva Pickl

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Vorkenntnisse haben bzw. schon einen Kurs der Stufe A1.1 besucht haben. Wir verwenden das Buch Schritte plus 2 vom Hueber Verlag.

● 31454 Gre

Mamas lernen Deutsch

Ein Deutschkurs für Mütter

Mi, 18. September, 10-11.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 74,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Brigitte Mödl

Im Kurs hören, sprechen und üben wir für Alltagssituationen in Schule und Kindergarten, bei Behörden und Ärzten u. a. m. Vorkenntnisse der deutschen Sprache sind von Vorteil

● 31440.3 Roth

Deutsch als Fremdsprache

Anfänger mit Kenntnissen A1.2

Sa, 14. September, 9-13 Uhr, 10 x
Gebühr: 213,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Barbara Schuller

Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester! Ein Kurs für Berufstätige, die keine Zeit für einen Integrationskurs haben. Quereinsteiger sind willkommen!



● **31441.2** Roth

Deutsch als Fremdsprache

Anfänger mit geringen Kenntnissen A1.1

Sa, 7. September, 9-13 Uhr, 10 x

Gebühr: 160,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Sonja Friedrich

Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester

● **31470** Roth

Deutsch für Mediziner und medizinische Fachkräfte

Niveaustufe B2/C1/C2 - Freelearning

Mo, 16. September, 9-16.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 120,- €

Roth, Online-Kurs

Heike Roscher

Dieser supplementär kursbegleitende Online-Kurs bereitet gezielt auf die neuen Testformate telc Deutsch B2-C1 Medizin und telc Deutsch B1-B2 Pflege vor, die die von den Anerkennungsbehörden und medizinischen Einrichtungen geforderten Sprachkenntnisse im fachsprachlichen Kontext nachweisen und sich ideal zum Abschluss von Sprachkursen für Mediziner und Pflegekräfte eignen. Die Präsenzkurse, die nach Absprache in-house erfolgen, können jeweils maßgeschneidert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer gestaltet werden und sowohl berufsvorbereitend wie auch berufsbegleitend in der Konzeption sein. Die Tutorin begleitet die Teilnehmer dabei in ihrer Rolle als zertifizierte Dozentin Deutsch für medizinische Fachkräfte, Fremdsprachendidaktikexpertin und Aussprachetrainerin (Medizin).

● **31801** Roth

Deutsch für Alltag und Beruf

Modul 1 B1.+/B2.

Mo, 14. Oktober, 17.30-20.45 Uhr, 25 x

Gebühr: 350,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 4.4
Josef Kocher

Vorkenntnisse: B1 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14 Ein Kurs für Teilnehmende, die B1 erfolgreich abgeschlossen haben und ihr Deutsch auf Niveau B2 bringen möchten. Für viele Berufe, und auch teilweise zur Immatrikulation an Hochschulen und Universitäten wird mindestens B2-Niveau Deutsch erwartet. In diesem Kurs können Sie Ihre Grammatikkenntnisse vertiefen und ihren Wortschatz erweitern. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Englisch

Englisch für Anfänger

● **32015** Wen

Englisch

Für Anfänger

Mo, 23. September, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

In diesen Kurs können Sie gerne einsteigen, wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben und wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit Englisch lernen möchten. Und dazu noch in einem kommunikativen Unterricht, der Sie für den Urlaub oder Alltag vorbereitet.

Englisch Niveaustufe A1

● **32101** Ab

Englisch

Niveaustufe A1 - Langsame Progression

Mi, 2. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,
Mehrzweckraum
Stefanie Lämmle

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

● **32103** All

Englisch - Einsteigerkurs

Niveaustufe A1

Do, 17. Oktober, 16.15-17.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 77,- €

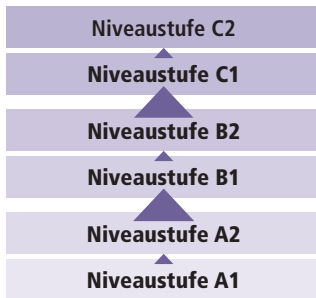
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die vor langer Zeit Englisch gelernt haben und einen sanften Wiedereinstieg wünschen.



Sprachen lernen mit System

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



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

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

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

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

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

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





Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre Schulenglisch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A1, ab Unit 2

● 32105 Roth

Easy English

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

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

● 32106 Roth

Easy English

Niveaustufe A1

Mi, 18. September, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Für alle mit geringen Grundkenntnissen, die ihrem Englisch noch einmal eine solide Grundlage geben. Modern, kommunikativ und handlungsorientiert. Dieser Kurs ist ideal für Reise oder Beruf. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Go for it! A1, ab Unit 5

● 32107 Roth

Easy English

Niveaustufe A1

Do, 19. September, 17-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

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

● 32115 Wen

Englisch - Living English

Level A1 for students with 1+ years exp.

Do, 26. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Nigel Greenhalgh

In diesem Kurs können Sie gerne einsteigen, auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, aber wenn Sie zielorien-

tiert und mit Freude und Leichtigkeit in einem kommunikativen Unterricht Englisch lernen möchten, der Sie für den Urlaub oder den Alltag vorbereitet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Semester vhs.

Englisch Niveaustufe A2

● 32200 All

Englisch Auffrischkurs

Niveaustufe A2

Do, 17. Oktober, 17.30-19 Uhr, 9 x

Gebühr: 58,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

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

● 32201 All

Englisch Auffrischkurs

Niveaustufe A2

Do, 17. Oktober, 19-20.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 58,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 6

● 32203 Gre

Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 18. September, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

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

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



● 32209 Roth

Easy English
Niveaustufe A2

Do, 19. September, 20-21.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

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

● 32210 Roth

Englisch
Niveaustufe A2

Di, 24. September, 19-20.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.3
Lydia Blechschmidt

Sie haben gerade einen Basiskurs abgeschlossen oder den Level A2 erreicht? Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und leicht Sie Fortschritte machen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.2, ab Unit 6

● 32211 Roth

Englisch
Niveaustufe A2

Do, 26. September, 17.30-19 Uhr, 11 x
Gebühr: 71,- €
Roth, GS Gartenstraße, Raum 213
Lydia Blechschmidt

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse auffrischen und gleichzeitig Neues kennenlernen für den Job oder Urlaub? Hier bringen Sie neuen Schwung in Ihr Englisch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Unit 3

● 32213 Roth

Englisch
Niveaustufe A2.2

Fr, 4. Oktober, 10-11 Uhr, 10 x
Gebühr: 69,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Zargaoui

Easy conversation for happy students with slow progression. Spät- und Quereinsteiger sind willkommen. **Vorkenntnisse:** 6/7 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Easy English A2

● 32220 Wen

Living English
Niveaustufe A2

Mi, 25. September, 8.30-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Nigel Greenhalgh

Lernen mit Spaß auf A2-Niveau steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit einem neuen Buch wird praxisrelevante Sprache für Alltag und Urlaub in einem lebendigen Unterricht vermittelt. Sie gewinnen Sicherheit, wenn Sie über Ihre Interessen und Erfahrungen sprechen, wobei die Grammatik und der praktische Wortschatz immer wieder neu aufgefrischt und wiederholt werden. **Vorkenntnisse:** Niveau A2, bzw. ca. 3-4 Jahre. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network A2.2



BMW Vertragshändler
MINI Service
Autorisierte
Vertragswerkstatt

Viel Freude
wünscht Ihr
Autohaus Waldmüller

Autohaus Waldmüller GmbH & Co.KG
Norisstraße 31 • 91154 Roth
Tel.: 09171 / 84 03 - 0
Fax: 09171 / 84 03 - 33
Internet: www.waldmueller.de
Email: info@bmw-waldmueller.de



Englisch Niveaustufe B1

● 32300 Ab

Englisch Niveaustufe B1

Mi, 2. Oktober, 19.05-20.35 Uhr, 11 x
Gebühr: 81,- €
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Mehrzweckraum
Stefanie Lämmle

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

● 32310 Roth

English Evening Circle Niveaustufe B1/B2

Mo, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.5
Karin Zargaoui

Lebendige Konversation über aktuelle Themen in einer fröhlichen Gruppe. Lektüre "Spotlight" Oktober 2019 (Texte im Niveau A2-C1). Englische Songs und Filme runden den Unterricht ab. Quereinsteiger und Refresher sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Spotlight Oktober 2019

● 32322 Wen

Englisch am Vormittag Niveaustufe B1

Di, 8. Oktober, 8.15-9.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 88,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Pauline Eduwaard

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

Englisch Niveaustufe B2

● 32402 Roth

English Refresher Class - Moodle supported Niveaustufe B2

Do, 19. September, 8.30-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

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

● 32403 Roth

Englisch Niveaustufe B2

Mo, 7. Oktober, 10.30-12 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Brigitte Kroker

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

● 32420 Wen

Englisch Niveaustufe B2

Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Serap Zerman

Would you like to become better and more confident in written and spoken English? Increase your English vocabulary and have some fun? If your answer is "yes", then you have chosen the right course. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre oder Niveau B1. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Key B2, Cornelsen Verlag

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

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

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

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäußer, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Kulturfest „Lebenswelten“ am Altstadtfest Roth**
 Vielfältige Aktivitäten und Kulinarisches
So, 8. September 2019, 11 - 17 Uhr
 Pavillons gegenüber vhs Stadt Roth
- **Tarnstrategien und Ideologien der radikalen Rechten**
 Vortrag von Dr. Claudia Globisch
Mi, 9. Oktober 2019, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10101GS)
 Markgrafensaal, Hauptstr. 1, Schloss Ratibor
- **München? Zwei Seiten einer Stadt**
 Exkursion zum Dokumentationszentrum und zum Jüdischen Museum mit Norbert Herler
Sa, 19. Oktober 2019, 7.30 - 18 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18402GS)
 Zustiege in Hilpoltstein, Thalmässing, Kinding
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 Gedenkveranstaltung zur Pogromnacht mit Sven Ehrhardt
Sa, 9. November 2019, 18 Uhr
 Marktplatz Roth, Hauptstraße, Roth
- **Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit**
 Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing mit Ursula Klobe
Sa, 9. November 2019, 15 - 16.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18406)
 Treffpunkt: Marktplatz Thalmässing
- **Monuments' Men – Ungewöhnliche Helden**
 Kino-Film nach dem Buch von Robert M. Edsel
 Regie und Hauptrolle George Clooney
Di, 26. November 2019, 20 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10210GS)
 Bavaria-Kino Roth, Bahnhofstraße





- **Sehnsucht Heimat**

Fotoausstellung über Menschen mit Fluchtgeschichte

Vernissage mit Pfarrerin Diemel, Nürnberg

Do, 9. Januar 2020, 18 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18009GS)

Ausstellung bis zum 7. Februar 2020

Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth

- **Extreme Rechte und Rassismus in Mittelfranken**

Vortrag mit Dipl.-Soz.-Wirtin Birgit Mair

Do, 20. Februar 2020, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10106GS)

Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Asylcafé** – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
- **„Bunter Mittagstisch“ im FIS**
Bürger mit und ohne Migrationshintergrund kochen Speisen
aus ihren Heimatländern und essen gemeinsam
Termine siehe Aushang FIS, Kirchplatz gegenüber Altes Rathaus, Roth
- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Menschen aller Nationen und Religionen sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- Weitere Veranstaltungen für 2020 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse



Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui, Tel. 09171/98 98 3-14

Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth

karin.zargaoui@vhs-roth.de

Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.



● 32421 Wen

Englisch

Niveaustufe B2

Mo, 23. September, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

Pauline Eduwaard

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

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

● 32422 Wen

Englisch - Living English

Level B2 for students with 4/5+ years exp.

Mi, 25. September, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Nigel Greenhalgh

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

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

● 32423 Wen

Englisch

Niveaustufe B2

Mi, 25. September, 18-19.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- € + Papiergeld

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,

D-1-08

Susanne Hennemann

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

English Superlearning

● 32560 Roth

English Superlearning in den Herbstferien Intensivkurs für Anfänger

Mo-Do, 28.-31. Oktober, 17:00-21:30 Uhr, 4 x

Gebühr: 77,- € (inkl. Skript)

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

Heike Roscher

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

● 32562 Roth

English Superlearning

Niveaustufe A2

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

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Heike Roscher

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

● 32563 Roth

English Superlearning

Niveaustufe B1/B2

Mo, 16. September, 8.30-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Heike Roscher

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



Englisch 50+

● 32600 Roth

Englisch 50plus

Für Anfänger

Mi, 18. September, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

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

● 32601 Roth

Englisch 50plus

Niveaustufe A1

Mo, 16. September, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf in einer kleinen Lernergruppe wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 9

● 32602 Roth

Englisch 50plus

Niveaustufe A1

Mi, 18. September, 8.30-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf in einer kleinen Lernergruppe wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 14

● 32603 Roth

Englisch 50plus

Niveaustufe A1/A2

Di, 17. September, 11.30-13 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 17

● 32621 Roth

Englisch 50plus

Niveaustufe A2/B1

Do, 19. September, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Dieser Kurs ist konzipiert für Senioren, die ihre Basiskenntnisse weiter ausbauen wollen oder ihre Grundkenntnisse konsolidieren wollen, ohne dabei das Gefühl zu bekommen, abgehängt zu werden. Ideal zum Auffrischen alter Kenntnisse und für alle diejenigen, die mit ihrem Englisch die Welt erobern wollen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Going for Gold, ab Unit 2

English Conversation

● 32700 Geo

English Conversation 60+

Mo, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- €

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

Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache jedoch gerne flüssiger anwenden und über viele Themen und Ihre Interessen in entspannter Atmosphäre sprechen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.



● 32701 Geo

English Conversation Mix
Niveaustufe A2

Mo, 23. September, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 523,
Handarbeitsr.
Lydia Blechschmidt

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

● 32702 Hip

English Conversation
Basic Fun English - Level A1

Di, 24. September, 17.30-19 Uhr, 15 x
Gebühr: 110,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

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

● 32703 Hip

English Conversation
Advanced Level

Di, 24. September, 19-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 110,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

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

● 32704 Red

English Conversation
Niveaustufe B1

Mo, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3
Sonja Gößler

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

● 32705 Rött

English Easy Conversation
Refresher A2/B1

Mi, 9. Oktober, 9-10.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Isolde Apitius

You would like to improve your speaking abilities without the bother of a book, yet in a group of nice people? We will make small talk, enjoy learning about new topics and prepare for holidays in English speaking countries. If you have a basic knowledge of English, take heart and join us! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Bücherwünsche erledigen
wir schnell und zuverlässig!

Online oder in der
Buchhandlung...

genniges

www.genniges-buecher.de
Tel. 09171 - 7170



● **32706** Roth

English Conversation
Niveaustufe B1

Mo, 16. September, 20-21.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €

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

Dieser Kurs bietet Ihnen aktuelle Texte aus englischen und amerikanischen Zeitungen und Zeitschriften an, die Themen zu lebhaften Gesprächen und Diskussionen liefern. Sie erhalten die Texte im Voraus, sodass Sie sich auf das jeweilige Thema bereits einlesen und vorbereiten können. Auch spontane Themen, Geschichten oder Gesprächsanlässe bereichern die Kursabende.

● **32707** Roth

English Conversation for Refreshers
Level B1/B2 - Moodle supported

Do, 19. September, 18.30-20 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

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

● **32709** Roth

English Conversation
Niveaustufe C1

Mo, 7. Oktober, 9-10.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Brigitte Kroker

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

● **32720** Swa

English Conversation
Niveaustufe B1

Mi, 16. Oktober, 18-19.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 58,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gabriele Pflügner

In this conversation class we will not only talk, but also read, listen and write to increase our vocabulary and improve our

grammar. If you have learned English for about four years you are welcome to join us. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: English network Plus, Niveau B1, ab Unit 8

● **32731** Wen

English Conversation

Di, 8. Oktober, 10-11.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 88,- €

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Pauline Eduwaard

You can speak English fairly well, still there are some frequent mistakes and things you think you'll never learn. In this class you will look into the pitfalls of the English language, read topical texts, hear interesting things about English speaking countries and do a lot of talking. And the best part is that you will find yourself in a small group, so there will be enough time for all your questions and inputs. Sounds good? Then join us! **Vorkenntnisse:** ca. 6-7 Jahre Schulenglisch. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

● **32735** Wen

English Conversation
For Advanced Learners

Do, 10. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Sonja Gößler

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

● **32736** Wen

English Conversation
For Advanced Learners

Do, 10. Oktober, 10.30-12 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Sonja Gößler

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



Englisch

Englisch für den Beruf

● 32811 Roth

Business English Power Day

Level B1/B2 - Moodle supported

Sa, 2. Nov., 13-18 Uhr, anschl. 3-wöchige Online-Betreuung
Gebühr: 89,- €

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

Sie wollten schon lange einen Business English Kurs besuchen, scheiterten aber an Ihrem vollgestopften Terminkalender, der einen regelmäßigen Kursbesuch unmöglich macht? Sie haben tagtäglich mit der englischen Sprache zu tun, wissen aber nicht genau, wie Sie Ihre Kompetenz noch steigern können. Verbinden Sie ihre gängigen Lernerfahrungen mit Blended Learning und schaffen Sie damit eine Basis für selbstständiges Lernen mit dem Ziel des autonomen Lerner.

Dieser Kurs besteht aus einem Tag Präsenzunterricht und einer 3-wöchigen Online-Betreuung in einem geschützten Moodle-Raum.

● 32812 Roth

International Legal English

Level B2/C1/C2 - Blended Learning

Mo-Fr, 17.-21. Febr., jeweils 18:30-21:30 Uhr, 5 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Skript)

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

English is an essential tool for any lawyer working with international matters. It is the lingua franca of the legal profession, of business and of international affairs. Legal employers need a tool to assess whether their legal staff and prospective employees have a sufficient level of Legal English to be able to communicate efficiently with clients, colleagues and professionals in other countries, and to handle information written in English. At the same time, law students and newly-qualified lawyers need to be able to prove that they have these skills. The Cambridge ILEC - International



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Bücherdiebin bis Mieses Karma. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei. Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749-33,
cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848-522,
stadtbuecherei@stadt-roth.de

● **Rother Montagslesungen**

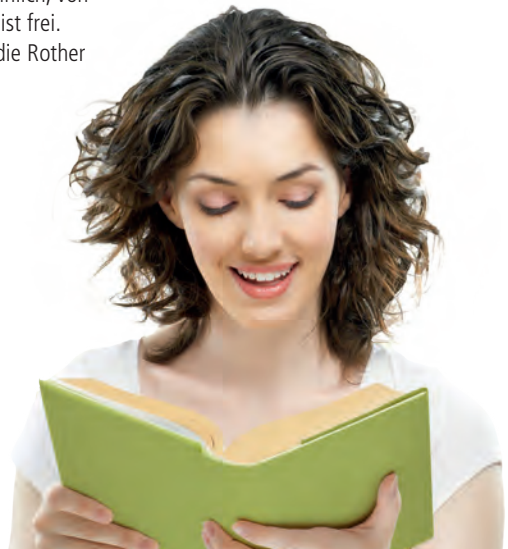
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 7. Oktober 2019, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei





Legal English Certificate - meets these needs. - eignet sich für Lernende, die Englischkenntnisse im juristischen Bereich benötigen - prüft die vier Sprachfertigkeiten – Hörverstehen, Mündlicher Ausdruck, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck - prüft anhand von Aufgaben aus dem beruflichen Alltag im juristischen Umfeld - Schwierigkeitsstufe B2/C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens Die Moodle-Plattform kann dabei kursbegleitend genutzt werden. Bei Bedarf erfolgt eine 4wöchige intensive Nachbetreuung, um Gelerntes weiter auszubauen.

● **32813** Roth

Medical English Power Day - Moodle Supported
Niveaustufe B1/B2

Sa, 29. Febr., 13-18 Uhr, anschl. 3-wöchige Online-Betreuung, Gebühr: 89,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

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

● **32865** Wen

Business English - Emailing and Telephoning Intensive Workshop - Level A2/B1

Sa, 26. Oktober, 9-12.45 Uhr,
Gebühr: 22,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Pauline Eduwaard

You have to write standard business emails, make and answer phone calls in English without being afraid of making mistakes. In this workshop you will learn the essential phrases you need to communicate with customers and colleagues in the appropriate style and tone. Topics include: informal and formal email writing, making your emails readable, making appointments, taking and leaving messages.

● **32870** Wen

Business English - Socializing and Small Talk Intensive Workshop Level B1

Sa, 16. November, 9-12.45 Uhr,
Gebühr: 22,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Pauline Eduwaard

For all those who attend and participate international trade fairs and exhibitions, visit customers abroad or socialize with business partners at the office or in other places such as restaurants. Talking to customers or business partners before, during or after an event or meeting. Communicate confidently with colleagues and costumers during coffee breaks, lunch or dinner. How to greet, enquire politely and say goodbye. In this hands-on intensive workshop we will practice several communi. Communication strategies and expressions in various exercises and role plays. **Bitte mitbringen:** Schreiberunterlagen

● **32875** Wen

Business English - Intercultural Competence Intensive Workshop Level B1/B2

Sa, 30. November, 9-12.45 Uhr,
Gebühr: 22,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Pauline Eduwaard

Communication in Business English depends largely on cultural backgrounds and is of great importance when you work for a global company. The workshop offers useful tips and examples of international business etiquettes, real life-situations and possible incidents. Topics will be cross cultural politeness, taboos, addressing people, gifts, dress code, formal versus informal situations, agreeing or disagreeing, etc.

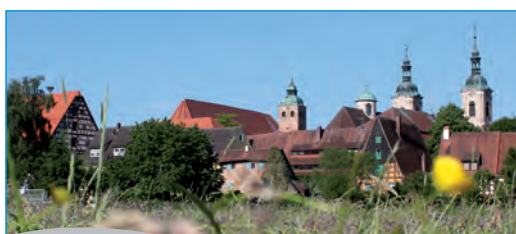
Englisch Spezial

● **32904** Hip

English for Fun

Do, 19. September, 9.30-11 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Carolyn Römpf

Here's a chance to use your English in a relaxed atmosphere making small talk or even serious conversation, playing games and doing puzzles, reading modern texts and classical literature, listening to and singing the occasional songs, with just a little grammar now and then for good measure. Or



Spalt

Staatlich
anerkannter
Erholungsort

Hopfen- und Bierstadt

- Stadt-, Brauerei- und Nachtwächterführungen
- Bade- und Freizeiteinrichtungen am Brombachsee
- Spalter BarfußWonenWeg
- Erlebnis-Kletterpark
- Theater- und Musikveranstaltungen
- Spalter Gastronomie – schlemmen und genießen
- Wander- und Radmöglichkeiten



Museum im Kornhaus Spalt

Die Reine BierLust

HopfenBierGut – Museum mit Verkostung
Braukurse in der Spalter Bierwerkstatt



Tourist-Information &
Museum HopfenBierGut
im Kornhaus der Stadt Spalt · Gabrielpplatz 1 · 91174 Spalt
Tel. 09175/79 65 50 · Fax 09175/79 65 950
touristik@spalt.de · www.spalt.de · www.HopfenBierGut.de

perhaps you have some good ideas for using English. You don't have to be perfect - nobody is. But you should have a good working knowledge of basic English, at least 5-6 years school English or similar.

Englisch Prüfungsvorbereitung

● 32905 Roth

Prüfungsvorbereitung Englisch - A1 bis C2 Cambridge/Michigan/telc - Freelearning

Mo, 16. Sept., Online-Kurs (15 Wochen)

Gebühr: 340,- €

Roth, Online-Kurs

Heike Roscher

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

Voraussetzung: Internetzugang, Skype

Französisch

Französisch Niveaustufe A1

● 33001 Roth

Französisch

Für Anfänger

Do, 19. September, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Wir starten ohne Vorkenntnisse mit dem neuesten Lehrwerk in die französische Sprache. Schon im nächsten Frankreichurlaub werden Sie mühelos im Café bestellen, kleine Alltagsgespräche führen und verstehen und Frankreich lieben lernen. Versäumen Sie nicht die Möglichkeit, eine neue Sprache zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A1-lez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2)



● **33002** Wen

Französisch

Fortsetzungskurs

Do, 10. Oktober, 10.30-12 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

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

Nadine Schäfer

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

● **33120** Roth

Französisch

Niveaustufe A1

Di, 17. September, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

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

Claudia Lux

Fortsetzung des Kurses vom Frühjahr 2019. Neueinsteiger mit wenigen Vorkenntnissen sind in der kleinen Lernergruppe herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lektion 7

● **33121** Roth

Französisch

Niveaustufe A1

Mi, 18. September, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Karin Rösch

Kommen Sie mit! Wir gehen in ein französisches Restaurant, bestellen, genießen, feiern Geburtstag und fahren dann nach Korsika und Paris. Die Themen erwarten Sie und bereiten Sie sprachlich vor auf Ihre nächsten Reisen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2), ab Lektion 10

Französisch Niveaustufe A2

● **33205** Roth

Französisch

Niveaustufe A2

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

Gebühr: 96,- €

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

Karin Rösch

Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und schließen Sie sich diesem Kurs an. Viele Alltagsthemen erwarten Sie. Wir lesen und besprechen die Texte im Buch, diskutieren über sie und üben uns dabei im freien Sprechen. Auch die Grammatik ist wichtig. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 9

● **33206** Roth

Französisch

Niveaustufe A2

Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Karin Rösch

Schützen Sie Ihre erworbenen Französischkenntnisse vor dem Vergessen und schließen Sie sich diesem Kurs an. Lebensnahe Themen warten auf Sie, außerdem eine virtuelle Reise auf die Insel Réunion, ein französisches Überseedepartement, vielleicht Ziel Ihrer nächsten Reise. Sprachliche Beherrschung der Themen, Grammatik- und Wortschatzübungen sind wesentliche Bestandteile dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 7

● **33210** Swa

Französisch

Niveaustufe A2

Di, 24. September, 18-19.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer

Nadine Schäfer

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



● 33211 Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 2. Oktober, 18-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 105,- €

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

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

● 33212 Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mo, 7. Oktober, 10.30-12 Uhr, 8 x

Gebühr: 82,- €

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

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

Französisch Niveaustufe B1

● 33380 Spa

Französisch Niveaustufe B1

Do, 19. September, 19.30-21 Uhr, 10x

Gebühr: 103,- €

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

Rendez-vous pour tous ceux qui aiment la langue et la culture française. Venez nous rejoindre pour parler et rire ensemble dans une ambiance cordiale et détendue. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre, Materialien bringt die Kursleiterin mit.

Französisch Konversation

● 33704 Roth

Conversation et lecture Niveaustufe B1

Mo, 16. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über Alltagssituationen und Erlebnisse frei zu äußern. Wir lesen und besprechen aber auch aktuelle Texte aus französischen Zeitungen und Zeitschriften, die uns Anlass zu Gesprächen und Diskussionen geben. Sie erhalten den jeweiligen Text immer eine Woche im Voraus, sodass Sie sich schon in das Thema einlesen können.



Fremd Sprechen

Sie zeigen, wie's geht

Wir suchen Dozentinnen / Dozenten



- 33710 Wen

Französische Konversation

Di, 1. Oktober, 10-11.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 92,- €

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

Ce cours, sans manuel, est composé d'une partie orale inspirée de l'actualité et de faits divers actuels, d'une partie théorique où l'ensemble des points de grammaire importants sont régulièrement revus ou approfondis. Le tout est accompagné par une lecture d'acteur contemporain ou classique afin que chacun puisse au mieux approfondir ou entretenir ses connaissances d'une manière la plus individuelle possible. **Vorkenntnisse:** ca. 5 Jahre, Lehrmaterial wird gestellt.

Italienisch

Italienisch für Anfänger

- 35003 Hip

Italienisch

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Do, 26. September, 19.15-20.45 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Kerstin Deitmer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und vermittelt erste Grundkenntnisse von Sprache, Land und Leuten. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

- 35005 Roth

Italienisch

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mo, 16. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1
Sabine Krebs

Dieser Kurs lädt Sprachneulinge zur Entdeckungsreise nach "Bella Italia" ein. In Alltagssituationen lernen Sie lebendiges Italienisch, vielleicht schon als Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (ISBN: 978-3-12-525590-6)

Italienisch Niveaustufe A1

- 35100 Geo

Italienisch

Niveaustufe A1 - für etwas Fortgeschrittene

Di, 1. Oktober, 9.30-11 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Georgensgmünd, Jugendh., Am Mühlbuck 4, Musikraum, 1. OG

Floriana Pennacchiotti

Vorkenntnisse: 2 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro A1, ca. ab Lektion 8

- 35101 Gre

Italienisch - Fortsetzungskurs

Niveaustufe A1

Mo, 23. September, 20.15-21.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 87,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Kerstin Deitmer

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse verfestigt und erweitert, so dass die Kommunikation mit Italiener/innen ermöglicht wird und Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf..) leichter und angenehmer zu meistern sind. Landeskundliche Themen ergänzen das Lernpensum. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Lezione 7

- 35111 Wen

Italienisch

Niveaustufe A1

Do, 26. September, 11-12.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 95,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Kerstin Deitmer

Der Kurs setzt solide Grundkenntnisse voraus und baut diese kontinuierlich aus, so dass Sie Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf..) leichter meistern und mit Italienern/innen kommunizieren können. Dabei kommen landeskundliche Aspekte nicht zu kurz. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 8



Italienisch Niveaustufe A2

● 35203 Hei

Italienisch Niveaustufe A2

Di, 24. September, 19.30-21 Uhr, 14 x
Gebühr: 103,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Kerstin Deitmer

Adesso continuiamo con il livello A2 ad approfondire la lingua e a parlare dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura, geografia, storia...). Nuovi corsisti sono benvenuti.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2, Lez. 2

● 35208 Roth

Italienisch Niveaustufe A2

Fr, 20. September, 9-10 Uhr, 11 x
Gebühr: 47,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Zargau

Parliamo italiano con piacere. Ein lebendiger Kurs für Urlaub, Beruf und Alltag. Spät- und Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 alt!

● 35210 Swa

Italienisch Niveaustufe A2

Mo, 7. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x
Gebühr: 85,- €
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gisela Thilo

Corso di conversazione. Lettura di diversi testi. Neue Teilnehmer sind willkommen. **Vorkenntnisse:** Espresso 1 und 2

● 35211 Swa

Italienisch Niveaustufe A2

Di, 8. Oktober, 19.30-21 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Parlate già bene L'italiano? Allora venite al nostro corso! Parliamo già parecchio in italiano durante le lezioni! Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie profundes und bereits fortgeschrittenes Basiswissen der italienischen Sprache haben. Dieses wiederholen wir und nehmen sukzessive neue Themen hinzu. Dabei achten wir auf eine ausgewogene Mischung aus Grammatik und Dialog. Benvenuti allora. **Vorkenntnisse:** mind. 11 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 7

Kießling

Auto- und Industrielackierung • Unfallinstandsetzung *Lack und mehr!*



Leistung, Wissen und Service rund um Ihr Auto!

Ob Karosserie- oder Lackierarbeiten,
Scheibenreparatur oder Smart-Repair - Fachgerechte
Arbeit, schneller Service und garantierte Qualität -
unsere ganze Kompetenz für Sie!

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Lackierzentrum Kießling - Lack und mehr!
Kupferschmiedstraße 11 in 91154 Roth

www.lackierzentrum.de

Schwabach • Roth • Weißenburg • Donauwörth
Gunzenhausen • Altdorf • Abensberg • Fürth



● 35220 Wen

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 24. September, 17-18.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Marco Cupelli

Wir wollen Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (Espresso 1 oder Vergleichbares) sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere A2, ab Lektion 9

● 35221 Wen

Italienisch

Niveaustufe A2

Do, 26. September, 9.30-11 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Kerstin Deitmer

Approfondiamo la lingua e a parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografia, storia...). Nuovi corsisti sono benvenuti. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lektion 3

Italienisch Niveaustufe B1

● 35301 Gre

Italienisch

Niveaustufe B1

Mo, 23. September, 18.45-20.15 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Kerstin Deitmer

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere B1, Lez. 7

● 35302 Hip

Italienisch

Niveaustufe B1

Mi, 25. September, 19.15-20.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Kerstin Deitmer

Dopo la ripetizione del livello A2 si procede pian piano sul livello B1. Ascoltiamo alcune canzoni, guardiamo brevi video e leggiamo testi di attualità, ma studiamo anche con un manuale. Importante di parlare la lingua. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo B1

● 35303 Roth

Italienisch

Niveaustufe B1

Mi, 18. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 128,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Barbara Richter

Für Freunde der italienischen Sprache mit guten Kenntnissen. Nach dem Lehrbuch "con piacere A1 und A2" sind wir bei "con piacere B1" angekommen. Dabei frisken wir immer wieder Grundwissen auf und vertiefen mit einer passenden Lektüre. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere B1, ab Lektion 8

● 35310 Swa

Italienisch

Niveaustufe B1

Do, 10. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer

Gisela Thilo

Corso di conversazione. Lettura di diversi testi. Nuovi partecipanti benvenuti. Neue Teilnehmer sind willkommen. **Vorkenntnisse:** ca. 6 Jahre vhs

● 35331 Wen

Italienisch

Mittelstufe B1

Di, 24. September, 18.30-20 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Marco Cupelli

Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kom-



munikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ab Lektion 3

Italienisch Niveaustufe B2

● 35401 Hip

Italienisch Niveaustufe B2

Do, 10. Oktober, 9.30-11 Uhr, 14 x
Gebühr: 143,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.8 Jugendsp.
Floriana Pennacchiotti

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Fortgeschrittenenkenntnissen (ca. 4-5 Jahre vhs). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo B1 (ISBN: 978-3-19-709599-8)

Italienisch Konversation

● 35705 Red

Conversazione italiana Incontro settimanale

Mi, 2. Oktober, 18-19.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 133,- €
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, U 02 A
Giuseppe Colotti

Con l'aiuto di testi vogliamo cercare di esprimere le nostre idee e le nostre opinioni su problemi ed eventi della vita quotidiana. Si farà anche attenzione a ripetere un pò alcune pagine difficili della grammatica. A questo corso potranno partecipare tutti coloro che hanno conoscenze di base della lingua italiana.

● 35706 Red

Italiano: Conversazione facile Quotidianità

Mi, 2. Oktober, 19.30-21 Uhr, 13 x
Gebühr: 133,- €
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, U 02 A
Giuseppe Colotti

In diesem Kurs "Quotidianità" wollen wir uns über alltägliche Fragen unterhalten. Dabei werden wichtige Sprachbegriffe und Sprachformen erläutert und mit Übungen wiederholt.

● 35708 Wen

Conversazione italiana - l'arte di parlar bene Livello B1/1

Fr, 20. September, 9-10.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 88,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Ivana Elena Quarta

Parlare per gli Italiani è un'arte da condividere. Corso di conversazione. Divertimento all'italiana. B1/1.

Italienisch für Italienliebhaber

● 35904 Rött

Italienisch für den Urlaub Für Anfänger - Schnupperkurs

Mi, 6. November, 18.30-20 Uhr, 3 x
Gebühr: 20,- €
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Luciano Gassi

Buongiorno Italia! In diesem Schnupperkurs italienisch lernen Sie die wichtigsten Redewendungen für Ihren Italienurlaub, also in der Bar und im Ristorante bestellen, am Markt einkaufen, sich in der Unterkunft verständigen etc. Außerdem können Sie in diesem Kompaktkurs einmal testen, ob Ihnen die italienische Sprache liegen würde... Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 35905 Swa

Italienisch für Italienliebhaber Niveaustufe A1

Mo, 7. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 65,- €
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Sie möchten im nächsten Italienurlaub die wichtigsten Sätze kennen, an der Bar und im Ristorante richtig bestellen, nach dem Weg fragen, über Urlaubsaktivitäten sprechen können? In diesem Kurs nähern wir uns auf lockere Art und unterhaltsame Weise der Sprache und verknüpfen so die Sprachstruktur mit ersten praxisnahen Sätzen. Außerdem erfahren wir viel über Land und Leute. Allora: a presto? **Vorkenntnisse:** mind. 3-4 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 4



Neugriechisch

Neugriechisch Niveaustufe A2/B1

● 36304 Roth

Neugriechisch

Niveaustufe A2/B1

Mo, 7. Oktober, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.4

Sofia Tzoumali-Spanger

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Wiederholung erlernter Grammatikstrukturen. Grundlegende Vorkenntnisse nötig. Kleine Lernergruppe. Quereinsteiger willkommen. Kursmaterial wird am 1. Kursabend besprochen.

Russisch

Russisch für Anfänger

● 36700 Roth

Russisch für Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Di, 17. September, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Heike Roscher

Ein progressiv ausgerichteter Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Auf unterhaltsame Weise werden Sie zu einem guten und gebrauchsfertigen Russisch geführt. Realitätsnähe und Anwendungsvielfalt stehen im Mittelpunkt. Ideal für Reise und Beruf.

Spanisch

Spanisch für Anfänger

● 37000 Ab

Spanisch

Für Anfänger

Fr, 10. Januar, 16.30-18 Uhr, 5 x

Gebühr: 33,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,

Mehrzweckraum

Heike Flügel

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch einiges über Bräuche und Traditionen in spanischsprachigen Reiseländern kennenlernen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto nuevo, A1

● 37001 Roth

Spanisch

Für Anfänger

Mi, 25. September, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 123,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.3

Halina Barrios

Perspectivas Ya Rápido ist ein kommunikativer Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas curso rápido A1/A2 (Kursbuch: 978-3-06-0142265-8, Sprachtraining: 978-3-06-024266-5)

Spanisch Niveaustufe A1

● 37102 All

Spanisch

Niveaustufe A1 für Wiedereinsteiger

Fr, 27. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal

Maria Teresa Spital

Wiedereinsteiger, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. Wiederholungen, Reaktivierung und Festigung der Inhalte des Niveau A1 in einem Semester. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf Konversation, aber auch das Hör- und Leseverstehen werden geschult.



3 für Demokratie

Denkanstöße · Informationen · Diskussionen

- **„Mütter des Grundgesetzes“**
Ausstellung mit Vernissage (18007GS)
Vernissage: **Di, 1. Oktober 2019, 19 Uhr**
Ausstellung: **1. bis 25. Oktober, montags bis freitags 9 - 18 Uhr**
- **„Seid laut! Für ein politisch engagiertes Christentum“**
Moderierte Lesung mit Burkhard Hose (10102GS)
Do, 10. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Ev. Gemeindehaus, Altstadtring 49
- **Kurzfilmabend „Das Land, in dem ich leben will“**
Ein-Blicke in den Alltag unserer Gesellschaft (10103GS)
Mo, 14. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Christuskirche, Altstadtring 48
- **Laut, stark, erfolgreich!?**
Frauenbewegung im 20. Jahrhundert (10104GS)
Do, 24. Oktober 2019, 20 Uhr
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a
- **„Frauen macht Politik!“**
Stammtischgespräche (10105GS)
Di, 5. November 2019, 19 Uhr
Hilpoltstein, Gutmann zur Post, Marktstr. 8

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

Eine Reihe in Kooperation mit dem
Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der
Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.





● 37106 Hip

Español para principiantes Niveaustufe A1

Di, 24. September, 18-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 123,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Halina Barrios

Español para principiantes ist ein kommunikativer Kurs für Teilnehmer mit Niveau A1.

● 37107 Roth

Spanisch Niveaustufe A1

Mo, 16. September, 17.30-19 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2
Maria Carolina Kraus

Die Sprache vom Don Quijote, Isabel Allende, Julio Iglesias, Rafael Nadal und 400 Millionen Menschen mehr auf der Welt können Sie auch lernen. Sprachliche Grundkenntnisse und Einblicke in die Spanische Kultur vermittelt die muttersprachliche Dozentin mit Humor und Temperament. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 10

● 37111 Swa

Spanisch Niveaustufe A1

Do, 19. September, 19.30-21 Uhr, 9 x
Gebühr: 58,- €
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen, ... gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder Südamerika vor. **Voraussetzung:** 3 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos Neu 1

● 37115 Wen

Spanisch Niveaustufe A1

Mi, 16. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Karin Wolferrmann

In diesem kleinen, gemütlichen und lustigen Anfängerkurs lernen wir neben der spanischen Sprache auch die hispanische Kultur kennen. **Vorkenntnisse:** 3 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1

Spanisch Niveaustufe A2

● 37205 Hip

Un recorrido por el tiempo Niveaustufe A2

Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Halina Barrios

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten. Deshalb reisen wir durch die Zeit und überdenken alle Redewendungen und Begrifflichkeiten, die wir benötigen, um uns in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡YA! A2

● 37222 Wen

¿Café solo - o cortado? Niveaustufe A2

Di, 1. Oktober, 10-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Ursula Reitberger

Ya sabes lo más importante. Y quieres saber más - más palabras, más expresiones útiles, más cosas interesantes sobre España y Latinoamérica y también un poco más de gramática. Pero sobre todo quieres hablar mucho en un ambiente amable y divertido. ¡Anímate y ven! **Vorkenntnisse:** Niveau A1. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 11

● 37223 Wen

Spanisch Niveaustufe A2

Mi, 16. Oktober, 19-20.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Karin Wolferrmann

Wir sind ein fröhlicher, lebendiger Kurs, der sich auf vielfältige Weise die hispanische Kultur und Sprache erschließt. Sie wollen wieder einsteigen? Bienvenido! Wir freuen uns auf Sie. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos neu A2



Spanisch Niveaustufe B1

● 37301 Geo

Vamos de tapas

Niveaustufe B1

Mo, 30. September, 17.15-18.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Ursula Reitberger

La hora del paseo - Feierabend - el momento ideal para comunicarse, para practicar el español, para hablar sobre la cultura y la vida cotidiana en los países hispanohablantes.

Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto B1

● 37302 Hip

Los miércoles por la tarde...

Niveaustufe B1

Mi, 9. Oktober, 19-20.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Ursula Reitberger

Ya sabes lo básico para "sobrevivir" en un país hispanohablante. Pero quieres saber más de la vida, la cultura, las actualidades en España y América Latina. Y sobre todo, quieres practicar y hablar. Pues ¡ánimate y ven. ¡Te esperamos! **Vorkenntnisse:** gutes Grundstufenwissen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

● 37321 Wen

Los martes por la mañana

Niveaustufe B1

Di, 1. Oktober, 8.15-9.45 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € Lehrbuch: Con gusto B1

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

Seguimos hablando de todo, de la cultura, la historia, las actualidades y de la vida en general en los países hispanohablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido.

Vorkenntnisse: gutes Grundstufenwissen

Spanisch Niveaustufe B2

● 37430 Roth

Spanisch

Niveaustufe B2

Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2
Maria Carolina Kraus

Ya habéis aprendido mucha gramática: los pasados, el futuro, el subjuntivo..., y queréis repasar y hablar para practicar todo lo visto. Entonces estáis en el curso ideal: un grupo de gente interesante, amantes del mundo hispano y con buen humor, que comparten 90 minutos a la semana COMUNICÁNDOSE EN ESPAÑOL. ¡Te esperamos! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Aula International 4, B2.1

Spanisch Konversation

● 37720 Wen

Spanisch Konversation

Niveaustufe B1

Mi, 16. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Karin Wolfermann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache und Kultur durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die Grammatik wird anhand des Lehrbuches "Perspectivas B1" wiederholt. **Vorkenntnisse:** gute Grundstufenkenntnisse

CLEVERES VOM FACHMANN

Bäder – gebaut für Genießer!

Sanierung vom Fachmann.

WIR SIND DA FÜR SIE!

T 09171.70175
M 0171.2052570

LEBOK **HEIZUNG | SANITÄR | MEISTERBETRIEB**

info@lebok.de
www.lebok.de
Nibelungenring 42
91154 Roth



Spanisch Online A1

● 37801 Roth

Spanisch Mobil

Onlinekurs Niveaustufe A1.2

Präsenztag: Mo, 18.03., 18-19 Uhr,
Gebühr: 220,- € (inkl. Materialkosten)
Roth, Online-Kurs
Halina Barrios

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese ausbauen, haben aber keine Zeit für einen Kursbesuch. Hier erlernen Sie die spanische Sprache in Ihrer gewohnten Umgebung mit Laptop oder I-Phone unterwegs. In einer Einführungsstunde lernen Sie Ihre Tutorin kennen und besprechen weitere Kursdetails. Voraussetzung für die Teilnahme ist Laptop und Internetzugang sowie Basissprachkenntnisse Spanisch. Kursfortsetzung ist möglich. Die Anmeldegebühr für die Internetplattform beträgt einmalig 40,00 €. Die Tutorienstunde beträgt 15,00 €.

Tschechisch

Tschechisch für Anfänger

● 38000 Roth

Tschechisch

Für Anfänger

Di, 17. September, 19-20.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 102,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2 NR.OG
Uwe Hansen

Darum sollten Sie Tschechisch lernen: Tschechien ist von Roth aus das nächst liegende europäische Nachbarland. Sie können nach Westböhmen Tagesausflüge mit der Bahn (Böhmen-Ticket) machen und sich z. B. pivo, gulás und knedlíky bestellen. Im Kurs fahren wir auf Wunsch nach Domazlice (Taus), ein Städtchen mit zwei Laubengängen, je 300 Meter lang. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?

Tschechisch Niveaustufe A1

● 38001 Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 128,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2 NR.OG
Uwe Hansen

Není pole bez kůkole (Tschechisches Sprichwort: Es gibt kein Feld ohne Unkraut). Themen des Semesters: Uhrzeiten, Tagesprogramme, Wegeplanung und Orientierung auf einem tschechischen Bahnhof und dazu noch eine Besonderheit der tschechischen Sprache: der verbale Aspekt. Wir hören uns mährische Volkslieder an, lernen ein böhmisches Gedicht und fahren auf Wunsch nach Eger (Cheb). **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 3

● 38002 Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Mi, 18. September, 19-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 128,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2 NR.OG
Uwe Hansen

Není vse krásné, co vidíme (Tschechisches Sprichwort: Es ist nicht alles schön, was wir sehen). Wir orientieren uns auf einer Prager Stadtkarte und fragen nach dem Weg. Wir laden Besuch ein, begrüßen Gäste, stellen uns sowie andere vor und bieten etwas an. Wir sagen was uns gefällt und nicht gefällt, hören uns chodische Volkslieder an und fahren auf Wunsch nach Marienbad. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 5



„Ganz für sich allein soll
man nicht essen, wenn einem
das eigene Wohl am Herzen
liegt...“ Indisches Sprichwort

Streetfood Asien

Freitag, 29. November,
18 Uhr in Schwanstetten

> Kurs-Nr. 42191

Gesundheit

Inhalt

- Meditation · Autogenes Training 119
- Wahrnehmung 120
- Yoga 120
- T'ai-Chi-Chuan 137
- Qigong 138
- Feldenkrais® 145
- Gymnastik · Fitness 146
- Fitness für Mamas 154
- Gymnastik für Senioren 155
- Pilates 156
- Wirbelsäulengymnastik 159
- Zumba® 162
- Nordic Walking 165
- Selbstverteidigung 165
- Wassergymnastik · Aquafitness 166
- Schwimmkurse für Erwachsene 175
- Fitness auf dem Wasser 175
- Ernährungswissen · Kochkurse 176
- Verkostungen · Tastings 183
- Aussehen · Persönlicher Stil 184
- Medizinische Themen 187
- Erste Hilfe 188
- Ergänzende Ansätze 189
- Abnehmen · Fasten 190



*Ihre Apotheke vor Ort
mit dem 360° Rundumservice*



Parkplätze

Parkplätze finden Sie bei uns kostenlos und in ausreichender Zahl direkt vor der Türe.



Die Vorbestell-App **callmyApo**

einfach + schnell

Sparen Sie Zeit durch Vorbestellung per Foto, Text- oder Spracheingabe. www.callmyapo.de



kostenfreie Lieferung

Wir liefern Ihr Medikament gerne direkt zu Ihnen nach Hause.



ACUNA Apotheke (Inhaber Bernhard Eiber e.K.)

Gartenstraße 81B · 91154 Roth

Telefon: 09171/851 777 · info@acuna-apotheke.de

www.acuna-apotheke.de



Achtsamkeit · Entspannung

Achtsamkeit · Entspannung

● 40000 All

Achtsamkeit und Entspannung

Neue Kraft und Energie schöpfen

Di, 8. Oktober, 19-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 78,- €

Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht

Birgit Denzinger

Mit unterschiedlichen Entspannungstechniken und Achtsamkeits-Übungen wollen wir uns wieder finden. Ins Hier und Jetzt kommen. Sämtliche Angebote sind in ihrer Wirksamkeit belegt und bieten sowohl bei körperlichen als auch seelischen Krankheiten wertvolle Unterstützung an. Mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Meditation, Fantasiereisen, Achtsamkeit, Körper- und Atemübungen gelangen wir zu mehr Kraft, Gesundheit, Energie und Lebensfreude. **Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke, Kissen

● 40001 All

Zeit für Mich

Altes Loslassen - Neues begrüßen

Sa, 11. Januar, 11-16.30 Uhr

Gebühr: 27,- €

Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht

Birgit Denzinger

Sich nochmals Zeit zu nehmen, Zeit für sich selber. Ganz bewusst wollen wir uns auf das neue Jahr einstimmen. Neue, gesunde Impulse für das Kommende finden. Gemeinsam wollen wir Vergangenes würdigen, Altes loslassen und Neues einladen. Hierbei unterstützen uns Kreistänze, heilsame Lieder, das Räuchern, Rituale und eine kleine Wanderung in der Natur. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Verpflegung, wetterfeste Kleidung/Schuhe

● 40003 Hip

Stressabbau durch Entspannung

Mo, 2. Dezember, 18.30-19.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 21,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14

Maria Großhauser

Die meisten Fehler geschehen unter Zeitdruck und Stress. Der menschliche Organismus braucht das Gleichgewicht von Anspannung - Entspannung. Ist dies nicht geschehen, kann es zu körperlichen Symptomen kommen, wie z.B. Schlafstö-

rungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen. Dauert die Anspannung zu lange, "verlernen" Körper und Geist sich eigenständig wieder zu regulieren. Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und geübt. Entspannen kann man lernen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Getränk

● 40005 Kam

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Entspannung für Körper und Psyche

Do, 14. November, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

Kammerstein, Volkergau, Feuerwehr, Flurstr. 4a

Nicole Beer

Fühlen Sie sich oft erschöpft und kraftlos? Haben Sie das Gefühl, Sie sind am ganzen Körper verspannt? Wir starten mit einfachen Bewegungsübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag, zum Lockern der Muskulatur und für ein besseres Körpergefühl. Im Anschluss daran lernen Sie die Klangschalen kennen. Körper und Geist kommen zur Ruhe und entspannen sich. Lauschen Sie den Klängen und spüren Sie die Schwingungen auf und um Ihren Körper. Zum Abschluss lade ich Sie zu einer Phantasiereise ein. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

● 40010 Rött

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Mo, 27. Januar, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Nicole Beer

Ich lade Sie ein, die Welt der Klangschalen kennenzulernen. Klangschalen berühren unser Innerstes und bringen Körper, Geist und Seele wieder in "Ein-Klang". Inhalt des Kurses ist eine Klangreise in Verbindung mit Klangschalen, manchmal auch dem Regenmacher oder der Meerestrommel. Sie haben die Möglichkeit, die Schalen selbst anzuschlagen und sich gegenseitig aufzulegen. Spüren Sie die Schwingung auf und um Ihren Körper und genießen Sie die wohltuende Wirkung. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk



● 40015 Swa

Entspannung

Inseln der Ruhe in der Natur

Sa, 5. Oktober, 15-16.30 Uhr

Gebühr: 11,- €

Schwanstetten, Rathaus, Parkplatz

Heike Flügel

Entschleunigen und einen Gang runterfahren, die Sinne schärfen, bewusst wahrnehmen, im Hier und Jetzt ankommen und sich selbst wieder besser spüren. All das kann man mit Wahrnehmungsübungen in einer wohltuenden Weise erleben. Sie können bei schönem Wetter die Natur genießen und verschiedene bewegte und stille Übungen aus dem Achtsamkeitstraining und dem Qigong kennenlernen. Sie bekommen vielfältige Anregungen für mehr Wohlbefinden im Alltag. Bei Regen findet der Kurs in der Gemeindehalle, Sportraum 2 statt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40016 Swa

Entspannung

Inseln der Ruhe finden

Sa, 18. Januar, 10-12 Uhr

Gebühr: 14,- €

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

Heike Flügel

Raus aus dem Gedankenkarussell, die eigene Mitte wieder spüren und die Seele baumeln lassen. Finden Sie Ihren persönlichen, inneren Entspannungsplatz. Die Kombination aus Ruheübungen zur Körperwahrnehmung und bewegten Übungen aus dem Faszientraining und Qigong helfen Stress abzubauen und den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Sie bekommen viele interessante Anregungen für mehr Achtsamkeit und damit Entschleunigung und Wohlbefinden im Alltag. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Getränk



Wir machen mehr aus Glas. Sie wünschen - Wir planen, messen, montieren - innovative Ideen aus Glas. Fragen Sie an, wir beraten Sie gerne. Ob Neubau, Umbau, Arbeiten im Innen- und Außenbereich. Unsere Leistung - Ihre Lösung.



Ohmstraße 11 - 91161 Hilpoltstein

Tel 09174 - 1774

Fax 09174 - 1439

info@glaserei-grimm.de

www.glaserei-grimm.de



● 40020 Thal

Entspannt in den Abend

Do, 7. November, 18.45-19.45 Uhr, 6 x

Gebühr: 30,- €

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

Sie lernen Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren, wie Progressive Muskelentspannung, Meditation, Autogenes Training, Entspannungsgeschichten etc. kennen, die Ihnen helfen, Ihr Stresslevel herunterzufahren und zu entspannen. Dadurch können Sie sich von körperlichen und seelischen Alltagsverspannungen lösen.

● 40025 Wen

Waldbaden und Qigong

Bewusst Kraft aus der Natur holen

Sa, 28. September, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Wendelstein, Am Wasserhochbehälter, Alte Nürnberger Str., Parkpl.

Thomas Übelacker

Waldbaden, d.h. den Wald achtsam wahrnehmen, die Wurzeln spüren, zum Wesentlichen zurückkehren. Wir erfrischen uns gedanklich und tatsächlich. In unserer hektischen Zeit eine Wohltat für Körper und Seele - genau wie bei Qigong. Wir üben einfache Bewegungen und Haltungen im Stehen zur Entspannung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Meditation · Autogenes Training

● 40100 All

Yoga und Meditation

Mo, 16. September, 9.15-10.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 54,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Eva-Maria Harrer

Unser Geist ist ständig in Bewegung, was dazu führt, dass wir unsere Klarheit verlieren und uns innerlich unruhig fühlen. Meditation bedeutet, den Geist auf ein Objekt zu lenken. So kann sich der Geist zentrieren und beruhigen. Dies führt zu körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung. Vor der Meditation werden erst verschiedene Körperübungen ausgeführt, um es dem Geist leichter zu machen, sich vom Alltag zu lösen. So ist der Geist gut vorbereitet für die Meditation. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40110 Geo

Autogenes Training

Tagesseminar - Theorie und Praxis

Sa, 16. November, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- €

Georgensgmünd, Schösslein, Am Schösslein 1, Saal, 1. OG
Karl-Heinz Dittrich

Innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände. Oftmals sind das die Konsequenzen unseres stressigen und hektischen Alltags. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, diesen Erscheinungen auch ohne Medikamente entgegenzuwirken. Lernen Sie das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz kennen – ein wirksames und erprobtes Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion beruht. Es zielt auf die Wiederherstellung bzw. Stabilisierung der vegetativen Balance und ist damit bestens geeignet, Angespanntheit und innerer Unruhe entgegenzutreten. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Block, Schreibzeug, Isomatte, Decke, Kissen, Getränk

● 40130 Roth

Autogenes Training

Für Anfänger

Mo, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Roswitha Schweiger

Innerlichen Frieden und Harmonie zu verspüren ist die tiefste Sehnsucht aller Menschen. Sie entfalten unsere wertvollsten Kräfte der Liebe und des Verstehens. Nur in der Ruhe und Stille ist es für uns möglich, in uns hineinzufühlen und Kontakt zu uns selbst aufzunehmen. Das Autogene Training öffnet uns diese Tür. Es bringt uns mit uns selbst in Berührung und sorgt für ein seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden. Autogenes Training ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die in uns das Gefühl der Freude und Gelassenheit hinterlässt. Innerliche Stärke breitet sich in uns aus. Unsere Selbstheilungskräfte werden motiviert. Wir entwickeln mehr Selbstsicherheit und wecken in uns ungeahnte verborgene Kräfte, die uns in allen Lebenslagen hilfreich zur Seite stehen. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen

● 40131 Roth

Autogenes Training

Für Fortgeschrittene

Mo, 7. Oktober, 20-21.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Roswitha Schweiger

Innerlichen Frieden und Harmonie zu verspüren ist die tiefste Sehnsucht aller Menschen. Sie entfalten unsere wertvollsten Kräfte der Liebe und des Verstehens. Nur in der Ruhe und Stil-



Ist es für uns möglich, in uns hinein zu fühlen und Kontakt zu uns selbst aufzunehmen. Das Autogene Training öffnet uns diese Tür. Es bringt uns mit uns selbst in Berührung und sorgt für ein seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden. Autogenes Training ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die in uns das Gefühl der Freude und Gelassenheit hinterlässt. Innerliche Stärke breitet sich in uns aus. Unsere Selbstheilungskräfte werden motiviert. Wir entwickeln mehr Selbstsicherheit und wecken in uns ungeahnte verborgene Kräfte, die uns in allen Lebenslagen hilfreich zur Seite stehen.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen

● 40132 Roth

Lichtmeditation in der absteigenden Zeit

Mi, 13. November, 19.30-20.30 Uhr, 6 x
Gebühr: 50,- €
Roth, Georg-Thoma-Allee 12
Brigitte Kayser

In stimmungsvoller Atmosphäre führen uns FARBE - BILD und KLANG zu innerer Sammlung. Wir geben uns die Zeit für eine kraftspendende Meditation, die unser inneres Licht stärkt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

● 40135 Swa

Meditation in Bewegung Die vier Himmelsrichtungen

Fr, 11. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsr.
Gerda Ana Porschert

Meditation der vier Himmelsrichtungen und andere dynamische Meditationen. Bewegungen mit Musik für Gleichgewicht, Orientierung und Klarheit. Nacherleben in Stille. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich.
Bitte mitbringen: Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

Wahrnehmung

● 40118 Hip

Entspannung mit der Franklin-Methode® Für Schultern und Nacken

Fr, 18. Oktober, 18-21 Uhr
Gebühr: 21,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Rita Schön

Die Franklin-Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf, sondern wird spielerisch greifbar. Schulterverspannungen werden zum Schmelzen gebracht und der Kopf in mühelose Balance. Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Yoga

Yoga

● 40200 Ab

Kundalini-Yoga

Eine Reise durch die Chakren

Do, 10. Oktober, 18-19.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 68,- €
Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstr. 10
Lisa Kirchschräger

Aus yogischer Sicht existieren in unserem Körper Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind. Diese Energiezentren werden Chakren genannt. Die 7 Chakren haben großen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Übungen des Kundalini-Yoga, Atemtechniken, Entspannung und Meditation aktivieren und öffnen die Chakren. Wenn sie geöffnet und im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns körperlich und seelisch gesund. Unser Herz ist für uns selbst und für Andere weit geöffnet und wir fühlen uns friedvoll und voller Energie. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk



● 40231 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 71,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit, geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40232 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 17. September, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40233 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 18. September, 17.45-19.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 71,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübun-

gen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit, geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40234 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 18. September, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 71,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit, geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40235 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 18. September, 18.30-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung



● 40236 All

Yoga für jedes Alter

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 7. Oktober, 16.30-18 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Karin Allgeier

In zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten oder noch zu verbessern, ist das Ziel dieses Kurses. Wir arbeiten mit einfachen Körper-, Atem- und Beckenbodenübungen. Aufrechte Körperhaltung, Stärkung des Beckenbodens und Wohlbefinden sollen das lohnende Ergebnis sein. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40237 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Mo, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Karin Allgeier

Mit Yoga den Tag ausklingen lassen. Durch eine bewusste Wahrnehmung des Körpers und Atems, sowie durch Stilleübungen bringen wir unsere Alltagsgedanken zur Ruhe. So bekommen Sie Abstand vom Alltag und es gelingt Ihnen leichter, abzuschalten. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40238 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 10. Oktober, 9-10.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Karin Allgeier

Mit Yoga in den Tag starten. Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Yoga-Körper-Atem- und Stilleübungen. Gehen Sie mit mehr Energie und Ausgeglichenheit durch den Tag.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40239 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 10. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40240 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 10. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40291 Geo

Yin & Yang Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 17. September, 17.30-19 Uhr, 5 x

Gebühr: 39,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Marietta Huth

Yoga hilft uns, durch kraftvolle Asanas (Körperhaltungen), fließende Bewegungen und Pranayama (bewusstes Atmen), Verspannungen zu lösen, sich zu spüren und so in unsere innere und äußere Stabilität zu kommen. Den Abschluss bilden ruhige, regenerative Asanas, um dann in die Endentspannung zu kommen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yoga-Bolster oder 2 Blöcke, bequeme Kleidung, Decke, Getränk

● 40292 Geo

Yoga

Speziell für die Frau

Di, 17. September, 9-10.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 39,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Marietta Huth

Sanfte Yogasequenzen bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Kurze meditative Texte runden die Yogastunde ab und sorgen für einen guten Start in den Tag. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, Yoga-Block, Decke

● 40293 Geo

Vinyasa Flow Yoga

Alle Levels

Do, 19. September, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Heinz Siegert

Vinyasa Flow Yoga verkörpert die fortwährende dynamische und bewusste Entwicklung einer Yogapraxis. Wie im Asthanga Vinyasa Yoga geht man im Vinyasa Flow Yoga in einer Abfolge von Bewegungen von einer Haltung zur nächsten über. Oft hält man inne, um unterschiedlich lange in den einzelnen Asanas zu verharren, während der Atem rhythmisch weiter fließt. Anders als in den meisten Ansätzen in Hatha Yoga, die eine feste Struktur haben, handelt es sich beim Vinyasa Flow Yoga nicht um ein System. Dies ermöglicht eine kreative Gestaltung von Übungsfolgen und unterschiedlichen Stunden mit breitem Themenspektrum. Diese Freiheit und Dynamik machen Vinyasa Flow Yoga zu einer der attraktivsten Formen des Yoga, die auf unterschiedlicher Weise mit dem Geist, den Absichten und den Erfahrungen verschiedener Lehrer und Schüler im Einklang ist. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40294 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Mi, 25. September, 9-10.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. **Vorkenntnisse:** 2-3 Kurse. **Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, warme Socken

● 40295 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 26. September, 17-18.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. **Vorkenntnisse:** 2-3 Kurse. **Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, warme Socken

● 40296 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 26. September, 19.30-21 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. **Vorkenntnisse:** 2-3 Kurse. **Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, warme Socken

● 40297 Geo

Kundalini-Yoga

Di, 8. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Adriana Molina Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk



● 40298 Geo

Kundalini-Yoga

Mi, 9. Oktober, 17.30-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 54,- €

Georgensmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Adriana Molina Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40321 Gre

Yoga

Do, 19. September, 19-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Franziska Streb

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yoga Übungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.

● 40322 Gre

Yoga für Jeden I

Mo, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 49,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40323 Gre

Yoga für Jeden II

Mo, 7. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 49,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40324 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Mi, 9. Oktober, 19.35-20.50 Uhr, 12 x

Gebühr: 61,- €

Greding, GS Obermässing, Kolmeggasse 11, Aula
Margit Ochsenkühn

Geschmeidige, fließende Bewegungen kombiniert mit konzentrierten, bewussten Übungen mit hoher Qualität und Elementen aus dem Yoga fordern Wirbelsäule und Gelenke in alle Richtungen, Ebenen und Achsen mit dem Ziel einer starken Körpermitte und einer gesunden Wirbelsäule. In Zusammenarbeit mit der DJK Obermässing. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, warme Socken

● 40351 Hei

Hatha Yoga für den Rücken

Für Anfänger

Mo, 16. September, 17-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 98,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke



● 40352 Hei

Yoga für Jeden I

Do, 10. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 43,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40353 Hei

Yoga für Jeden II

Do, 10. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 43,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40354 Hei

Yoga für Jeden III

Do, 10. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 43,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40355 Hei

Schultern, Nacken und Rücken entspannen Mit Hatha Yoga und Augen Yoga - Sehtraining

Sa, 12. Oktober, 9-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100

Eva Angela Böhm

Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich begünstigen Verspannungen und Schmerzen, die bis in Kopf und Rücken ausstrahlen können. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körperfehlhaltungen und deren Auswirkung auf Muskeln und Wirbelsäule kennen. Steigern Sie Ihre Gesundheit mit Yogahaltungsübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung. Augen-Yoga-Übungen stärken Ihre Sehkraft und entspannen den gesamten Kopf- und Nackenbereich. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Stressabbau. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40380 Hip

Yoga

HathaYoga, YinYoga

Mo, 16. September, 18.30-20 Uhr, 13 x

Gebühr: 94,- €

Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8

Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40381 Hip

Yoga für Übergewichtige

BeYo® - Beckenboden Yoga

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

Gebühr: 112,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.

Eva Angela Böhm

Wir üben auf dem Stuhl und der Yogamatte. Kräftigen, dehnen und mobilisieren Sie Ihre Muskeln mit Hatha Yoga. Atemübungen und stressabbauende Entspannungstechniken

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

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?
Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?





**Unsere Themen in diesem Semester:
Plastiksparen im eigenen Zuhause. Wie kann
das gehen? Und Grünes nah und fern.**



**„Alles blitzblank – wie Mikroorganismen
Ihnen im Haushalt helfen können“**

Vortrag mit Ursula Moshandl (Hauswirtschaftsmeisterin)
Fr, 20. September 2019, 19 Uhr, Kammerstein (14102)
Mi, 23. Oktober 2019, 19 Uhr, Spalt (14104)
Fr, 29. November 2019, 19 Uhr, Roth (14103)
Do, 16. Januar 2020, 19 Uhr, Heideck (14101)



**Bewusster Haushalt – Achtsamer Umgang
mit Wasser und Chemikalien**

Vortrag mit Edith Mörtel (Chemotechnikerin)
Fr, 11. Oktober 2019, 17.30 Uhr, Schwanstetten (14106)
Fr, 7. Februar 2020, 17 Uhr, Röttenbach (14105)



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

Workshops mit Birgitt Hirscheider
Di, 15. Oktober 2019, 19 Uhr, Roth (14108)
Do, 21. November 2019, 19 Uhr, Allersberg (14107)
Mi, 27. November 2019, 19 Uhr, Spalt (14109)



**Umweltbewusster Haushalt
Von Haushaltsreiniger bis Waschmittel selber machen**

Workshops mit Wibke Hott
Mo, 14./21. Oktober, 4./11. November, 9.30 Uhr,
Sa, 23. November 2019, 9/13/17 Uhr
in Greding



**Streuobstwiesen
erkunden, erleben, genießen**

Obstwiesenführung im Spalter Hügelland
Sa, 12. Oktober 2019, 9.30 Uhr, Spalt (14210)



**Blühendes Leben
Tagesfahrt zur BUGA Heilbronn**

Sa, 21. September 2019, 8 Uhr (18456GS)
Verschiedene Zustiegsorte

Anmeldung

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



fördern das Wohlbefinden. Muskelaufbauübungen lassen Sie den Beckenboden bewusst erfahren. Ein starker, flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper.erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Schwangere und bisher körperlich nicht Aktive klären bitte die Teilnahme mit dem Arzt ab. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40382 Hip

Hatha Yoga mit Rückentraining Für Anfänger

Di, 17. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 98,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
1.9 Entsp.
Eva Angela Böhm

Intensive und zugleich sanfte Yogaübungen kräftigen, dehnen, stabilisieren und entspannen Ihren gesamten Körper. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert und die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten. „Schmelzende“ Dehnübungen formen Ihre Faszien. Begleitende Atemübungen unterstützen den Stressabbau. Die Körperwahrnehmung wird trainiert. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40383 Hip

Yoga HathaYoga, YinYoga

Mi, 18. September, 18.30-20 Uhr, 12 x
Gebühr: 87,- €
Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8
Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40384 Hip

Yoga HathaYoga, YinYoga

Fr, 20. September, 9-10.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 86,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
1.9 Entsp.
Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40385 Hip

Yoga für Jeden

Di, 24. September, 9-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 66,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
1.9 Entsp.
Maria Wolfram

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung

● 40386 Hip

Yoga für Jeden

Di, 24. September, 10.15-11.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 66,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
1.9 Entsp.
Maria Wolfram

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum.



zentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung

● 40387 Hip

Yoga

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 26. September, 18-19.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 56,- €

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

1.9 Entsp.

Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40388 Hip

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 2. Oktober, 18-19.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

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

1.9 Entsp.

Jeannette Kindt

Inspiriert von dem dynamischen Yogastil "Prana Vinyasa Flow" wollen wir den verrückten Alltag hinter uns lassen und Ruhe im Inneren finden. Die fließenden Bewegungsabfolgen bringen die Lebensenergie PRANA zum Ausdruck und ermöglichen es, eine Verbindung zu dieser Energiequelle aufzubauen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht beim VINYASA Yoga im Vordergrund. Sowohl Anfänger, als auch langjährige Yogis sind herzlich willkommen, in den dynamischen Flow miteinzusteigen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

● 40389 Hip

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 2. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

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

1.9 Entsp.

Jeannette Kindt

Inspiriert von dem dynamischen Yogastil "Prana Vinyasa Flow" wollen wir den verrückten Alltag hinter uns lassen und Ruhe im Inneren finden. Die fließenden Bewegungsabfolgen bringen die Lebensenergie PRANA zum Ausdruck und ermöglichen es, eine Verbindung zu dieser Energiequelle aufzubauen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht beim VINYASA Yoga im Vordergrund. Sowohl Anfänger, als auch langjährige Yogis sind herzlich willkommen, in den dynamischen Flow miteinzusteigen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

● 40411 Kam

Yoga II

Schritte zu innerer Ruhe und Gelassenheit

Do, 10. Oktober, 18-19.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 54,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstr. 29, Mehrzweckraum

Dr. Michaela Schrickler-Böhm

Sie möchten auf dem Yoga-Weg weitergehen? Durch die Konzentration auf die Asanas (Körperpositionen) werden nicht nur Kraft und Flexibilität des Körpers gefördert. Die bewusste Atmung in Verbindung mit den Übungen hilft Ihnen, sich immer besser zu entspannen, ruhiger und gelassener zu werden - auch im Alltag. Für Anfänger mit Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Matte, festes Kissen, Decke, bequeme Kleidung

● 40412 Kam

Yoga I

Schritte zu innerer Ruhe und Gelassenheit

Do, 10. Oktober, 19.30-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 54,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstr. 29, Mehrzweckraum

Dr. Michaela Schrickler-Böhm

Sie möchten auf dem Yoga-Weg weitergehen? Durch die Konzentration auf die Asanas (Körperpositionen) werden nicht nur Kraft und Flexibilität des Körpers gefördert. Die bewusste Atmung in Verbindung mit den Übungen hilft Ihnen, sich immer besser zu entspannen, ruhiger und gelassener zu werden - auch im Alltag. Für Anfänger mit Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Matte, festes Kissen, Decke, bequeme Kleidung



● 40441 Red

Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 24. September, 8.30-9.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

● 40442 Red

Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 24. September, 9.45-11 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

● 40443 Red

Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 24. September, 19.15-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

● 40501 Rohr

Yoga

Für (Wieder-) Einsteiger und Erfahrene

Mi, 18. September, 18.45-20.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Anita Grupa

Bei Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken angestrebt. Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe bringt mehr Lebensenergie. Yoga

Ihr Beitrag zur Energiewende:
Strom aus 100 % Wasserkraft
Klimaneutralität
TÜV-Zertifiziert

Roth-Natur

www.stadtwerke-roth.de

Energie sichert Zukunft!
STADTWERKE
ROTH

ist eine gute Unterstützung zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Muskulatur im eigenen Tempo.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40502 Rohr

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 10. Oktober, 19-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33, Turnhalle
Hannelore Thimm

Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken, die auf Körper, Seele und Geist wirken, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, erlangen inneres Gleichgewicht und mehr Lebensenergie. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40520 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Mo, 16. September, 10-11.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 54,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Elisabeth Luger

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur noch schwer aus der Rückenlage zum Stehen kommen. Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40521 Roth

Yoga

Stressabbau in Ruhe und Bewegung

Di, 17. September, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas), kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, warme Socken

● 40522 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs

Mi, 18. September, 17.45-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Erleben Sie durch die sanften und zugleich intensiven Yogaübungen äußere und innere Beweglichkeit. Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannungsübungen führen in die Ruhe. Ziel ist die Bewusstmachung und Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer Vorgänge. Lernen Sie die Inhalte des Yoga kennen. Yogaübungen kräftigen den Beckenboden und unterstützen die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule. Dies trägt zur Gesundheit Ihres Rückens bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40523 Roth

Yoga mit Faszientraining

Funktionelles Training für das Bindegewebe

Mi, 18. September, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Trainierte, elastische Faszien schützen den Körper vor Verletzungen. Formen Sie Ihre Faszien mit langsamen, "schmelzenden" Dehnübungen aus dem Yoga. Federnde Bewegungen erhalten und steigern die Beweglichkeit. Mit der Faszienrolle beleben und regenerieren Sie die Faszien durch Selbstmassage. Die Körperwahrnehmung wird durch Spürübungen mit Mikrobewegungen gesteigert. Erlernen Sie Entspannungsübungen zum Stressabbau. Bei gesundheitlichen Problemen



vor Kursbeginn bitte mit dem Arzt sprechen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Faszienrolle, Duoball oder 2 Tennisbälle

● 40524 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 19. September, 17.30-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas), kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40525 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Fr, 20. September, 9-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Gymnastikraum
Elisabeth Luger

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur noch schwer aus der Rückenlage zum Stehen kommen. Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40560 Swa

Yoga

Mi, 9. Oktober, 10.15-11.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern, um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga bedeutet mehr Lebensqualität.

Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich. **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

● 40561 Swa

Yoga

Mi, 9. Oktober, 19-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga - mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich. **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

● 40610 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 19. September, 17-18 Uhr, 12 x

Gebühr: 66,- €

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12

Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40611 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 19. September, 18-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 66,- €Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40612 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 19. September, 19-20 Uhr, 12 x
Gebühr: 66,- €Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40613 Thal

Yoga für Jeden I

Di, 8. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 12 x
Gebühr: 44,- €Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40614 Thal

Yoga für Jeden II

Di, 8. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12 x
Gebühr: 44,- €Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40615 Thal

Yoga für Jeden III

Di, 8. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12 x
Gebühr: 44,- €Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40640 Wen

Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 16. September, 9-10.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 62,- €Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln des Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke



Yoga

● 40641 Wen

Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 16. September, 10.40-12.10 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln des Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

● 40642 Wen

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 17.30-18.45 Uhr, 15 x

Gebühr: 64,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Bücherdiebin bis Mieses Karma. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei.

Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749-33,

cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848-522,

stadtueberei@stadt-roth.de

• **Rother Montagslesungen**

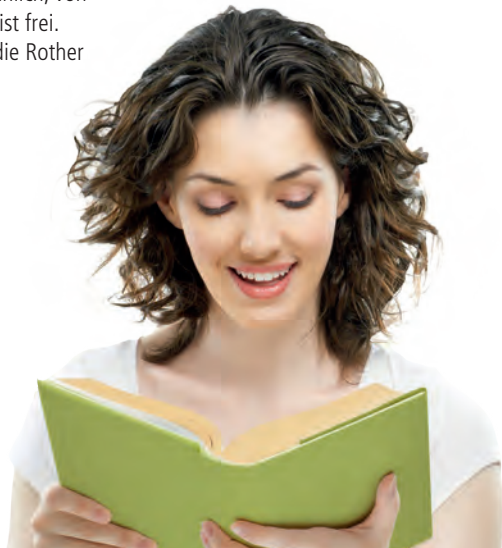
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 7. Oktober 2019, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei



● 40643 Wen

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 19-20.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 64,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen

● 40644 Wen

Integral Yoga

Mo, 7. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40645 Wen

Integral Yoga

Mo, 7. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40646 Wen

Integral Yoga

Mi, 9. Oktober, 15.30-17 Uhr, 12 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40647 Wen

Integral Yoga

Mi, 9. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40648 Wen

Integral Yoga

Mi, 9. Oktober, 19.30-21 Uhr, 12 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Ev. Gemeindehaus, Röthenbach b.St.W.,
Am Kirchberg 4
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen



● 40649 Wen

Integral Yoga

Do, 10. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40650 Wen

Faszien-Yoga

Workshop

Sa, 9. November, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 40651 Wen

Faszien-Yoga

Fr, 29. November, 8.30-9.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 40681 Hip

Lachyoga

Wir lachen den Novemberblues weg

Fr, 15. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Künstleratelier
Daniela Zibi

November - meist dunkel und grau, damit uns der Novemberblues nicht einholt, werden wir spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen. Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist auch ein außergewöhnliches Wellnessgeschenk für einen lieben Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Trainingsschuhe, Getränk

● 40684 Wen

Lachyoga

Wir lachen den Novemberblues weg

Mi, 27. November, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

November - meist dunkel und grau, damit uns der Novemberblues nicht einholt, werde wir spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen. Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung; DAS Karatelachen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist auch ein außergewöhnliches Wellnessgeschenk für einen lieben Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk



T'ai-Chi-Chuan

T'ai-Chi-Chuan

● 40703 Hip

T'ai-Chi-Chuan

Mo, 16. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 112,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Dorothea-Maria Wex

Tai-Chi ist ein Gebet in der Bewegung, im Dreiklang: Seele, Körper und Geist. Vorkenntnisse erwünscht. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, T'ai-Chi-Schuhe/warme Socken

● 40714 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 9. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum
Gerhard Spies

Grundlage des Tai Chi ist die "Form", ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Diese Bewegungsübungen stärken und harmonisieren den Körper, fördern das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit. Je nach Vorerfahrungen der Teilnehmer wird Teil 1 der Kurzform von Cheng Man Ching komplett neu erlernt oder vertieft und Teil 2 schrittweise erarbeitet. Auf den individuellen Stand der Teilnehmer wird eingegangen (Kleingruppe!).

● 40715 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Fortgeschrittene

Do, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Gerhard Spies

Grundlage des Tai Chi ist die "Form", ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Diese Bewegungsübungen stärken und harmonisieren den Körper, fördern das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit. Auf dem Programm dieses Kurses stehen das Lernen und Vertiefen der gesamten Kurzform nach Cheng Man Ching. **Voraussetzung:** Gute Kenntnisse von Teil 1 der Kurzform oder vergleichbare Kenntnisse anderer Formen des Tai Chi.

● 40719 Swa

T'ai-Chi-Chuan

Aufbaukurs

Mo, 16. September, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 98,- €

Schwanstetten, Kath. Kinderhaus, Sperbersloher Str. 12,
Turnraum
Richard Walter

Vertiefung und Korrektur der Kurzform Yang-Stil nach Kobayashi in der Prof. Cheng Man-Ching Tradition sowie Üben und Korrektur der einzelnen Schwertformstellungen nach Dr. Chi. Der Schwerpunkt liegt im Lösen von Verspannungen, Stressreduktion und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Kraft tanken für den Alltag, diesen genießen und in Balance bleiben. Übungsschwerter (Holz) können ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40720 Swa

T'ai-Chi-Qigong

Senioren-Anfängerkurs

Do, 19. September, 10-11.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 66,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal
Richard Walter

Entspannung finden mit Qigong und ausgewählten T'ai Chi Übungen, modifiziert für Senioren - das innere und äußere Gleichgewicht erhalten mit T'ai Chi Qigong. Durch sanfte, langsame und ohne Anstrengung ausgeführte Übungen lösen sich Verspannungen, die Beweglichkeit wird verbessert und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens tritt ein. Fit für den Alltag, in seiner Mitte und in Balance bleiben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40721 Wen

T'ai-Chi-Chuan

Kurzform nach Chen Man Ching

Mo, 16. September, 20-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 51,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal
Thomas Übelacker

Die Bewegungsprinzipien des T'ai-Chi-Chuan ermöglichen dem Körper, durchlässig zu werden. Auf spielerischem Weg lernen wir loszulassen, geschmeidige und zugleich kraftvolle Bewegungen entstehen. Das Qi kommt ins Fließen und nährt den Körper und den Geist. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk



Qigong

Qigong

● 40750 Ab

Qigong

Entspannt in den Abend

Mi, 25. September, 18.30-20 Uhr, 6 x

Gebühr: 53,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Christine Keuth

Die sanften, fließenden, im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungen des Qigong helfen Blockaden und stressbedingte Muskelverspannungen zu lösen und führen so zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Man fühlt sich besser "geerdet". Körper, Geist und Seele werden ganzheitlich gestärkt und harmonisiert, das "Qi", die Lebensenergie kann wieder fließen. Die Basisformen des Qigong sind leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40752 Geo

Qigong

Für Fortgeschrittene

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

Gebühr: 79,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40753 Geo

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mi, 18. September, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40754 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Mo, 16. September, 18.45-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 45,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

atelier geplauder

Andrea Hauf, Counselor Kunst- & Gestaltungstherapie | Tel 0171 523 54 26 | Georgensgmünd
andrea.hauf@online.de | ateliergeplauder.de

● 40755 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Do, 19. September, 10-11 Uhr, 8 x

Gebühr: 45,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

● 40756 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Do, 9. Januar, 10-11 Uhr, 5 x

Gebühr: 28,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

● 40757 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Mo, 13. Januar, 18.45-19.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 28,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

● 40758 Hip

Bewegtes Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 17. September, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Hilpoltstein, Meckenhausen D16, Grundschule, kl. Turnhalle

Christine Sippenauer

Durch fließende, stetige Bewegungen, kombiniert mit einer speziellen Atemtechnik werden alle Organe massiert. Dabei werden auch Faszien, die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, und die tiefere Muskulatur angesprochen. Der gesamte Körper wird so auf sanfte Weise entschlackt und gleichzeitig Geist und Seele harmonisiert. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40759 Hip

Bewegtes Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle

Christine Sippenauer

Durch fließende, stetige Bewegungen, kombiniert mit einer speziellen Atemtechnik werden alle Organe massiert, sowie auch Faszien und tiefere Muskulatur angesprochen. Der gesamte Körper wird so auf sanfte Weise entschlackt und gleichzeitig Geist und Seele harmonisiert. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40760 Red

Qigong - Die 18 Übungen

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Mi, 18. September, 19-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 63,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum

Heike Flügel

In den 18 Übungen werden typische Bewegungen aus dem T'ai-Chi mit fließenden Elementen aus dem Qigong kombiniert. Die Übungsreihe ist sehr bewährt und verbindet gesundheitsförderliche Bewegungen mit entspannenden Atemübungen. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und für jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk



● 40761 Red

Qigong

Für den Rücken

Mi, 25. September, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40762 Red

Qigong

Für den Rücken

Do, 7. November, 10-11 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40763 Red

Qigong

Für den Rücken

Mi, 8. Januar, 18-19 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40764 Red

Qigong - Die 18 Übungen

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Mi, 8. Januar, 19-20.15 Uhr, 5 x

Gebühr: 33,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum Heike Flügel

In den 18 Übungen werden typische Bewegungen aus dem T'ai-Chi mit fließenden Elementen aus dem Qigong kombiniert. Die Übungsreihe ist sehr bewährt und verbindet gesundheitsförderliche Bewegungen mit entspannenden Atemübungen. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und für jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40766 Roth

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 25. September, 9.30-11 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum Edith Spies

Sie lernen Basisübungen, Lockerungsübungen, Meridiandehnübungen und Kranich-Qigong. Durch die sanften und harmonischen Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und die Gesundheit gefördert. Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, die Faszien auf sanfte Weise trainiert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Die Qigongübungen schenken frische Energie. Mit sanften Akupressuren werden unter anderem Augen und Ohren gestärkt. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Matte

● 40767 Roth

Qigong

Für Anfänger

Di, 8. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22 Margarita Hofmann

Wir wollen mit stärkenden und meditativen Übungen und Massagen das Qi zum Fließen bringen um Blockaden zu lösen und damit Krankheiten vorzubeugen. Für jedes Alter ge-



eignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 40768 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt in den Abend

Do, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Roth, GS Gartenstraße, Orchesterschule, Musiksaal, Zi. 002
Edith Spies

Sie lernen Basisübungen, Lockerungsübungen, Meridiandehnübungen und Kranich-Qigong. Durch die sanften und harmonischen Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und die Gesundheit gefördert. Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, die Faszien auf sanfte Weise trainiert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Die Qigongübungen schenken frische Energie. Mit sanften Akupressuren werden unter anderem Augen und Ohren gestärkt. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40769 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Sa, 12. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Edith Spies

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40770 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Sa, 26. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Edith Spies

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40775 Swa

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsr.
Rita Utz-Wehle

Wir vertiefen die 18 harmonischen Übungen, hinzukommen Atemübungen und auf Wunsch auch Teile des stillen Qigong. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen, teilweise auch im Liegen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Die Kursgestaltung erfolgt in weitgehender Absprache mit den Teilnehmern. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40780 Thal


Qigong am Abend

Mo, 30. September, 18.30-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,
Entspannungsraum
Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden, fließenden Bewegungs- und Atemabläufen, die zu einer



Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Heimat vermittelt ein Gefühl der
Verbundenheit mit der Landschaft,
den Menschen, den vertrauten
Gebäuden.



Heimat umfasst so vieles, von Kunstschätzen, über traditionelles Handwerk, bis zum gelebten Brauchtum.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Das Markgraftum Bayreuth

Studienfahrt zu Kunstschätzen von europäischem Rang

Sa, 5. Oktober 2019, 7.15 Uhr (18401GS)

Verschiedene Zustiegsorte



Der Baulabeck erzählt

Geschichten aus der Backstube

Do, 10. Oktober 2019, 19 Uhr (10310)

Spalt, Bäckerei Bam Baulabeck, Spitzenberg 2



Hokus Pokus Fliegendreck

Hexenverbrennung im Bistum Eichstätt

Fr, 11. Oktober 2019, 19.30 Uhr (10301GS)

Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Heimat – eine Hommage in Texten

Hörsalon mit Sabine Burkhardt

Di, 5. November 2019, 17 Uhr (50007)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit

Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing

Sa, 9. November 2019, 15 Uhr (18406)

Thalmässing, Marktplatz



Freilandmuseum Bad Windsheim

Spezialführung zu Gebäuden aus dem Landkreis Roth

So, 10. November 2019, 7.30 Uhr (18403GS)

Zustiege werden bekannt gegeben



Museum für Franken in Würzburg

Tagesfahrt mit Rundgang und Führung „Riemenschneider“

Sa, 16. November 2019, 7.30 Uhr (18404GS)

Abfahrt von Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche“, Hilpoltsteiner Str.,

Auffahrt zur B 2 (Parkplatz Kleingartenanlage!)



Schafkopf für alle

Wir bieten Kurse für Einsteiger in Georgensgmünd,

Hilpoltstein, Roth und Wendelstein (57100 ff.)

Ab November 2019

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den angegebenen Nummern bzw. im Internet

unter www.vhs-roth.de



Qigong

Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40781 Thal

Qigong

Mi, 2. Oktober, 8.30-9.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 45,- €
Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,
Entspannungsraum
Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden, fließenden Bewegungs- und Atemabläufen, die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40782 Thal

Qigong

Di, 1. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 45,- €
Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,
Entspannungsraum
Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden, fließenden Bewegungs- und Atemabläufen, die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40792 Wen

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 17.30-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 79,- €
Wendelstein, Mittelschule, Am Schießhaus 2, MZR
Hans-Seufert-Halle
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40793 Wen

Qigong

Für Geübte

Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 79,- €
Wendelstein, Mittelschule, Am Schießhaus 2, MZR
Hans-Seufert-Halle
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. Nach der Zeitumstellung Kursbeginn 16 Uhr. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40794 Wen

Qigong

Gestärkt den Tag beginnen - für Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 9-10 Uhr, 10 x
Gebühr: 59,- €
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong-Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk



● 40795 Wen

Qigong

Entspannt in den Abend

Mo, 16. September, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 55,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal
Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

● 40796 Wen

Qigong

Gestärkt den Tag beginnen

Di, 17. September, 9.30-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Thomas Übelacker

Qigong-Übungen zur Stärkung der Faszien (Sehnen, Bänder und Muskeln) für die Gesundheit und Fitness. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Drehen und Biegen der Wirbelsäule, das zur Kräftigung der Gliedmaßen und der inneren Organe beiträgt. Sie haben Auswirkungen auf die Atemwege, die Flexibilität, sowie den Gleichgewichtssinn und können vielen Erkrankungen vorbeugen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

● 40797 Wen

Faszien-Qigong

Sa, 26. Oktober, 10-13.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Heike Steinbauer

Die Faszien, die den Körper wie ein Netzwerk durchziehen, werden durch gelenkschonende Bewegungen und Dehnübungen von Kopf bis Fuß vitalisiert. Sehnen, Muskeln und Bänder werden gestärkt. Einzelne Akupunkturpunkte werden gezielt stimuliert und somit wird der gesamte Energiefluss in Schwung gebracht und stabilisiert. Zum Faszien-Qigong gehört auch die Innere Kraft, eine Entspannung des Geistes, die durch Bewusstsein, Achtsamkeit und Vorstellungskraft gefördert wird. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken

Feldenkrais®

Feldenkrais®

● 40927 Rött

Entspannung für Kiefer, Nacken, Schulter Mit der Feldenkrais®-Methode

Sa, 19. Oktober, 10-13.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Heike Steinbauer

Durch Büroarbeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen übermäßige Anstrengung zu erkennen, sie zu reduzieren und mehr Entspannung zu finden. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40928 Rött

Achtsamkeit üben und entspannen Mit der Feldenkrais®-Methode

Sa, 19. Oktober, 14-17.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Heike Steinbauer

Mit einfachen Feldenkrais-Lektionen gehen wir auf eine entspannende Reise nach Innen und erfahren mehr über uns selbst, so dass wir einfaches Atmen, Sitzen, Stehen oder Gehen wertschätzend und mit Bewusstheit neu erleben. Außerdem machen wir gemeinsam kreative Übungen, die Sie leicht in den Alltag einbauen können und so die Achtsamkeit in der Sprache, im Umgang mit sich selbst und anderen zu einer neuen Gewohnheit werden kann. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken



● 40929 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Für Kiefer, Nacken, Schultern

Fr, 4. Oktober, 10-11.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,

Mehrzweckraum

Heike Steinbauer

Durch Büro­tätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40930 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Für Rücken und Schultern

Sa, 18. Januar, 10-13.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen uns genau zu erspüren, wie die Bewegungen der einzelnen Gelenke zusammenhängen. Oft benutzen wir unsere Gelenke isoliert, statt sie durchlässig zu einer harmonischen Gesamtbewegung zu koordinieren. Erfahren Sie, wie Sie im Alltag Ihre Schultern und ihre Wirbelsäule funktionsgerecht einsetzen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen, sie reduzieren und zu mehr Entspannung finden. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40931 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Für Kiefer, Nacken und Schultern

Sa, 26. Oktober, 14-17.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Durch Büro­tätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig.

Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40932 Wen

Klare Sicht mit Feldenkrais®

Sehtraining und Entspannung

Sa, 18. Januar, 14-17.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Erhalten Sie sich die Flexibilität Ihrer Augen, auch in der zweiten Lebenshälfte! Dazu sollten wir am besten alle Fähigkeiten der Augen gleichmäßig nutzen. Aber stundenlange Bildschirmarbeit oder andere berufliche Anforderungen lassen dies oft nicht zu und wir leiden dann an müden, überanstrengten oder verspannten Augen. Mit diesen Lektionen gönnen Sie Ihren Augen quasi eine Kur, so dass die Augen das ganze Spektrum Ihrer Sicht ausüben. Die Augenmuskulatur wird umfassend gestärkt und entspannt. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Gymnastik · Fitness

Gymnastik · Fitness

● 41000 Ab

Bodystyling

Mit Redondoball und Hanteln

Di, 1. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 35,- €

Abenberg, Kath. Jugendheim, Spalter Str. 11

Simone Maurer

Mit diesem abwechslungsreichen Training wird die gesamte Muskulatur trainiert, und wird mit Handgeräten wie Redondoball und Hanteln noch verstärkt. Das Training ist für jede Generation geeignet. Es wird das Herz-Kreislauf-System, Kondition, Koordination trainiert, und mit fetziger Musik macht das Training sicher viel Spaß. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk



● 41010 All

Fatburner-Training

Ausdauertraining

Do, 7. November, 18-19 Uhr, 13 x

Gebühr: 58,- €

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Lisa Vierthaler

Hier handelt es sich um ein intensives Ausdauertraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System, die Muskelkräftigung, Koordination und Leistungsfähigkeit gefördert werden. Zu energiegeladener Musik wird der Stoffwechsel angeregt und die Fettverbrennung angekurbelt. Dieses Training ist für jeden geeignet, der Spaß an Sport & Bewegung hat. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

● 41011 All

HIIT-Mix-Intervall-Training

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 7. November, 19.15-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 28,- €

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Lisa Vierthaler

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel Deines Körpers durch Intervall-Training. Wir starten mit einem Warm-Up. Danach wechseln sich zu fetziger Musik kurze, intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen ab. Du verbesserst Deine Kondition, Koordination, Beweglichkeit und kräftigst die Muskulatur. Ein idealer Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Und das Beste: Durch den Nachbrenneffekt bringst Du deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

● 41048 Gre

Functionall Intervall Mix

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Mo, 16. September, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Marina Hoh

Natürliche funktionelle Bewegungsabläufe im High und Low Impact werden so kombiniert, dass ein forderndes, effektives Ganzkörpertraining entsteht. Ein Mix aus Kraftintervallen und Ausdauerintervallen lassen dein Herz schneller schlagen, du entscheidest wie weit du gehst! Deine Leistungsfähigkeit wird gesteigert, dein Stoffwechsel angeregt und die optima-

le Fettverbrennung gefördert. Dieses Workout ist für jeden geeignet der Spaß am Sport hat und seine Grenzen austesten will. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41049 Gre

Functional Workout Mix

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Mo, 16. September, 18.45-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Marina Hoh

Natürliche funktionelle Bewegungsabläufe im High und Low Impact werden so kombiniert, dass ein forderndes, effektives Ganzkörpertraining entsteht. Ein Mix aus Kraftintervallen und Ausdauerintervallen lassen dein Herz schneller schlagen, du entscheidest wie weit du gehst! Deine Leistungsfähigkeit wird gesteigert, dein Stoffwechsel angeregt und die optimale Fettverbrennung gefördert. Dieses Workout ist für jeden geeignet der Spaß am Sport hat und seine Grenzen austesten will. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41050 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 24. September, 19-19.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

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

Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41051 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 24. September, 19.45-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

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

Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leis-



tungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41052 Gre

Functional Workout Mix

Mo, 13. Januar, 18.45-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 17,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Marina Hoh

Natürliche funktionelle Bewegungsabläufe im High und Low Impact werden so kombiniert, dass ein forderndes, effektives Ganzkörpertraining entsteht. Ein Mix aus Kraftintervallen und Ausdauerintervallen lassen dein Herz schneller schlagen, du entscheidest wie weit du gehst! Deine Leistungsfähigkeit wird gesteigert, dein Stoffwechsel angeregt und die optimale Fettverbrennung gefördert. Dieses Workout ist für jeden geeignet der Spaß am Sport hat und seine Grenzen austesten will. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41053 Gre

Functional Workout Mix

Mo, 13. Januar, 18-18.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 17,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Marina Hoh

Natürliche funktionelle Bewegungsabläufe im High und Low Impact werden so kombiniert, dass ein forderndes, effektives Ganzkörpertraining entsteht. Ein Mix aus Kraftintervallen und Ausdauerintervallen lassen dein Herz schneller schlagen, du entscheidest wie weit du gehst! Deine Leistungsfähigkeit wird gesteigert, dein Stoffwechsel angeregt und die optimale Fettverbrennung gefördert. Dieses Workout ist für jeden geeignet der Spaß am Sport hat und seine Grenzen austesten will. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41054 Gre

Smovey-Training

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Mo, 16. September, 17.45-18.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 45,- €

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

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss,

die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41055 Gre

Smovey-Training

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 19. September, 8.45-9.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 45,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41056 Gre

Smovey-Training

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 9. Januar, 8.45-9.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 28,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk



● 41057 Gre

Smovey-Training

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Mo, 13. Januar, 17.45-18.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 28,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41058 Gre

HIIT

Do, 19. September, 17.30-18.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

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

Franziska Streb

HIIT = High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen.

Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk

● 41059 Gre

HIIT

Do, 19. September, 18.15-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

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

Franziska Streb

HIIT = High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen.

Bitte mitbringen: Matte

● 41077 Hip

Afterwork-Fitness

Do, 10. Oktober, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 49,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle

Kerstin Reichow

Ein abwechslungsreicher Übungsmix mit viel Musik und Elementen aus Dancefitness, Zumba®, Yoga, Pilates und Fasziensfitness belebt nach einem anstrengenden Arbeitstag die Sinne neu. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Handtuch, Getränk

● 41101 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 16. September, 18-19.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 79,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum

Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41102 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 16. September, 17-18 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum

Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte



● 41103 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 25. November, 17-18 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41104 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 25. November, 18-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 70,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41127 Rohr

Bodystyling

Di, 17. September, 9-10 Uhr, 14 x

Gebühr: 62,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
Simone Wendland

Ein Kurs zum Muskelaufbau und zur Körperstraffung für eine optimale Figur und einen gesunden Rücken. Das Ganzkörpertraining besteht aus abwechslungsreichen Kräftigungsübungen und einer anschließenden Dehnungseinheit.

● 41140 Roth

Fitness- und Figurtraining

Mo, 16. September, 20.30-21.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 57,- €

Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle
Daniela Lohmüller

Mit viel Spaß und fetziger Musik fit für den Alltag werden. Das Aufwärmen und der Ausdauerpart bestehen aus einfachen Aerobicsschritten. Danach folgen Übungen zur Erhaltung der Muskulatur und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur werden hauptsächlich Übungen aus dem Bereich Pilates eingebaut. Zum Abschluss der Stunde werden alle beanspruchten Muskeln gedehnt und entspannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe mit fester Sohle, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● 41141 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 25. September, 19-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41142 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 25. September, 20-21 Uhr, 7 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk



- 41143 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 4. Dezember, 19-20 Uhr, 7 x
Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

- 41144 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 4. Dezember, 20-21 Uhr, 7 x
Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

- 41156 Swa

Thairobic

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 19.15-20.15 Uhr, 12 x
Gebühr: 48,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 2
Simone Laube

Die Kombination aus Aerobic, Taekwondo und Boxen ergibt ein schweißtreibendes Powerworkout. Dabei soll vor allem die Ausdauer verbessert und Stress abgebaut werden. Die einzelnen schnellen Übungen regen die Reaktions- und Nervomotorik an. Ab und an findet auch ein Zirkeltraining für die Muskelkräftigung statt. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet, das ganz unmerklich zu einer besseren Ausdauer führt und ist für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

- 41157 Swa

Krafttraining ohne Geräte

Für jedes Alter geeignet

Fr, 20. September, 9-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 3
Ernestine Littmann

Was kann Krafttraining bewirken? Es bringt mehr Fitness, Kraft und Wohlbefinden, formt die Figur, reduziert das Körpergewicht, verbessert die Haltung und stärkt die Rumpfmuskeln zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Osteoporose. In diesem Kurs wird in Anlehnung an das MaxxF-Trainingsprogramm gearbeitet. Wissenschaftlich getestet haben sich diese Übungen wirksamer erwiesen als alle bisher bekannten Krafttrainingsübungen. Bei körperlicher Anstrengung schüttet das Gehirn die Glückshormone Serotonin und Endorphin aus, man fühlt sich befreit und ist dadurch weniger schmerzempfindlich. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

- 41172 Thal

Bodystyling

Fit mit Fun

Mo, 16. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 62,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Katja Bock

Nach einer Aufwärmphase mit Aerobic-Schritten werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Besondere Aufmerksamkeit erhalten dabei Bauch, Beine, Po und Rücken. Für alle, die mal wieder was für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Sportbekleidung, Theraband

- 41185 Wen

Smovey-Fit-Training

Kennenlern-Workshop

Sa, 28. September, 14.30-16.30 Uhr
Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. "Smovey" steht für "swing, move and smile". Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen



3 für Demokratie

Denkanstöße · Informationen · Diskussionen

- **„Mütter des Grundgesetzes“**
Ausstellung mit Vernissage (18007GS)
Vernissage: **Di, 1. Oktober 2019, 19 Uhr**
Ausstellung: **1. bis 25. Oktober, montags bis freitags 9 - 18 Uhr**
- **„Seid laut! Für ein politisch engagiertes Christentum“**
Moderierte Lesung mit Burkhard Hose (10102GS)
Do, 10. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Ev. Gemeindehaus, Altstadttring 49
- **Kurzfilmabend „Das Land, in dem ich leben will“**
Ein-Blicke in den Alltag unserer Gesellschaft (10103GS)
Mo, 14. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Christuskirche, Altstadttring 48
- **Laut, stark, erfolgreich!?**
Frauenbewegung im 20. Jahrhundert (10104GS)
Do, 24. Oktober 2019, 20 Uhr
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a
- **„Frauen macht Politik!“**
Stammtischgespräche (10105GS)
Di, 5. November 2019, 19 Uhr
Hilpoltstein, Gutmann zur Post, Marktstr. 8

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

Eine Reihe in Kooperation mit dem
Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der
Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.





trainieren wir unsere Muskeln. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss nutzen wir die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41186 Wen

Smovey-Fit-Training

Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 30. September, 16.45-17.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Mit speziellen Übungen im Stehen, Liegen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Der Rücken wird gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Koordination geschult. Zum Abschluss der Übungen nutzen wir die Smoveys zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Für Anfänger geeignet. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41187 Wen

Smovey-Fit-Training

Schwung und Bewegung mit Schwingringen für Fortgeschrittene

Mo, 30. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Mit speziellen Übungen im Stehen, Liegen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Der Rücken wird gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Koordination geschult. Zum Abschluss der Übungen nutzen wir die Smoveys zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41188 Wen

Tanz und Bewegung für die grauen Zellen Mit Humor und Rhythmus zu mehr Schwung

Sa, 9. November, 13.30-15.30 Uhr

Gebühr: 14,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Ute Dietz

Halten Sie Ihre Zellen fit und aktiv! In diesem Workshop wird Ihre körperliche und geistige Fähigkeit gefordert. Mit Methoden der Tanz- und Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen Sie Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung. Dabei wird der Spaß an Bewegung und Tanz nicht zu kurz kommen. Keine Ermäßigung möglich.

● 41189 Wen

Hulatlänze aus Hawaii "Let's Dance im Hula-Style"

Sa, 12. Oktober, 14-17 Uhr

Gebühr: 22,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Ute Dietz

Bei den Hula Tanzstilen werden mit einfachen Schritten, Handgesten und schönen Armbewegungen die Texte der Hawaiilieder dargestellt. Manche rhythmisch beschwingt und flott, andere langsam und sinnlich. Lasst Euch durch die Musik und die getanzten Geschichten der Hawaiianer überraschen. Keine Ermäßigung möglich.

● 41190 Wen

Iso-Gym® und orientalischer Tanz Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining

Fr, 27. September, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 69,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Ute Dietz

Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik (Iso-Gym®) mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Aufrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern. Keine Ermäßigung möglich.



Fitness für Mamas

Fitness für Mamas

- 41114 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 19. September, 9-10.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 95,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

- 41115 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 19. September, 10.30-11.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 95,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

- 41116 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 28. November, 9-10.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 110,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

- 41117 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 28. November, 10.30-11.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 110,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby



Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senioren

● 41206 Red

Seniorengymnastik

Do, 19. September, 14.30-16 Uhr, 9 x

Gebühr: 60,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Stephanie Schwarm

Eingeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Getränk

● 41207 Red

Seniorengymnastik

Do, 5. Dezember, 14.30-16 Uhr, 8 x

Gebühr: 54,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Stephanie Schwarm

Eingeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Getränk

● 41210 Swa

Sitzgymnastik

Für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 18. September, 9.45-10.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1

Anneliese Haas

Wir laden Sie ein zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 41211 Swa

Sitzgymnastik

Für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 18. September, 11-12 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1

Anneliese Haas

Wir laden Sie ein zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 41215 Wen

Geistig fit!

Bewegung für die grauen Zellen

Sa, 16. November, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,

Mehrzweckraum

Sonja Maier

Dieser Kurs verbindet Gedächtnis- und Bewegungskurse miteinander. Sie trainieren Ihr Gehirn und kommen körperlich und geistig in Schwung. Steuern Sie der Altersvergesslichkeit entgegen und verbessern Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Bewegungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern Sie Ihre grauen Zellen. Das Beste dabei: Es macht jede Menge Spaß! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk



Pilates

Pilates

● 41220 Ab

Pilates Basics

Mi, 18. September, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● 41221 Ab

Pilates Basics

Mi, 4. Dezember, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● 41225 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 1. Oktober, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 55,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination,

Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

● 41226 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 1. Oktober, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 55,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

● 41235 Gre

Pilates für den Rücken - 50 plus

Pilates zum Wohlfühlen

Di, 17. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch-, und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Isomatte, dicke Socken, Handtuch oder flaches Kissen, Getränk

● 41236 Gre

Pilates für den Rücken

Di, 17. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch- und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt,



entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Isomatte, dicke Socken, Handtuch oder flaches Kissen, Getränk

● 41248 Rött

Pilates

Für den Rücken

Di, 17. September, 18.30-19.45 Uhr, 6 x

Gebühr: 34,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41249 Rött

Pilates

Für den Rücken

Fr, 10. Januar, 10-11.15 Uhr, 5 x

Gebühr: 29,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41250 Rohr

Pilates

Mi, 9. Oktober, 9-10.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 56,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle Regina Jubil

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu

mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. **Bitte mitbringen:** Matte, zwei Handtücher, warme bequeme Kleidung, es wird barfuß oder in Socken trainiert

● 41255 Roth

Pilates

Für den Rücken

Mi, 25. September, 9.30-10.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 29,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22 Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch

● 41256 Roth

Pilates

Für den Rücken

Do, 7. November, 19.15-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 29,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22 Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch



● 41258 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Di, 17. September, 8.45-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 66,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41259 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 19. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41260 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 19. September, 18.45-19.45 Uhr, 15 x

Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine

stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41261 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 19. September, 20-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41262 Thal

Pilates

Für Einsteiger

Do, 9. Januar, 19.45-20.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

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

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rückschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte, Socken, Getränk



Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

● 41300 Ab

Rückenfit

Kraft und Beweglichkeit für die Rumpfmuskulatur

Mi, 18. September, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Kleingeräten.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Indoor Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

● 41301 Ab

Rückenfit

Kraft und Beweglichkeit für die Rumpfmuskulatur

Mi, 4. Dezember, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Kleingeräten.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Indoor Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

● 41310 All

Beckenbodentraining für Frauen

Dj, 5. November, 19-20.15 Uhr, 6 x

Gebühr: 22,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Ulrike Brosowski

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht - solange, bis wir merken, dass er seine Kraft und Elastizität eingebüßt hat. Aber wir können lernen, die Muskeln des Beckenbodens

zu trainieren und zu stärken. Das Beckenbodentraining beinhaltet sowohl Spannungs- als auch Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Ein stabiler Beckenboden bietet den inneren Organen Halt und kann zu einem positiven Körpergefühl ganz entscheidend beitragen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Schreibzeug

● 41335 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Einführung in die SMS-Methode

Sa, 21. September, 16-19.30 Uhr

Gebühr: 22,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Dieser Tageskurs ist wichtig für Teilnehmende an den Kursen Nr. 41313 und 41314. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken, Essen, Trinken

● 41336 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Für Anfänger

Mo, 23. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule,
Sporthalle am Schulzentrum
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten,



sollten nach Möglichkeit am Einführungstag (Kurs 41312) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken

● 41337 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Für Fortgeschrittene

Mo, 23. September, 19.45-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule,
Sporthalle am Schulzentrum
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten am Einführungstag (Kurs 41312) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken

● 41348 Gre

Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 9.30-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 61,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41349 Gre

Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 61,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41350 Gre

Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 18.30-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 61,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41351 Gre

Gesund & fit Wirbelsäulengymnastik

Do, 19. September, 9-10 Uhr, 12 x
Gebühr: 49,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk



● 41363 Hei

Wirbelsäulengymnastik

Di, 17. September, 20-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, kl. Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden bestimmte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Schulter- und Rückenmuskulatur. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Matte

● 41374 Hip

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 16. September, 19-20 Uhr, 18 x

Gebühr: 76,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung

● 41375 Hip

Rückenfit

Bewegen statt schonen

Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 71,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen stellen den Schwerpunkt des Kurses dar. Sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Der Abbau von Bewegungsmangel sowie die Enrichtung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Gymnastikband, Turnschuhe, bequeme Kleidung

● 41376 Hip

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 18.30-19.30 Uhr, 18 x

Gebühr: 76,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung

● 41377 Hip

Wirbelsäulengymnastik

Fr, 20. September, 17-18 Uhr, 15 x

Gebühr: 66,- €

Hilpoltstein, Meckenhausen D16, Grundschule, kl. Turnhalle
Ursula Dietzel

Ein Gymnastikprogramm als Basis für eine bessere Haltung und Beweglichkeit. Das Körperbewusstsein wird geschult, Haltungsfehler erkannt und verbessert. Die Schlüssel Muskeln werden in ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination und Elastizität gezielt trainiert. Es wird mit und ohne Handgeräte gearbeitet. **Bitte mitbringen:** Matte, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

● 41427 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 18-19 Uhr, 13 x

Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum
Sandra Federl

Das Training enthält Übungsformen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Lockerung und Dehnung der wichtigsten Muskelpartien des Körpers. Erreicht werden damit eine Verbesserung des Bewegungsflusses, die Stabilisierung der Wirbelsäule sowie die Lösung von Verspannungen, vor allem im Nackenbereich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte



● 41428 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 19-20 Uhr, 13 x
Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum
Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule, als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

● 41429 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Starker Rücken

Mi, 18. September, 19.30-20.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 47,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33, Turnhalle
Sandra Federl

Sie dürfen sich auf ein abwechslungsreiches, gesundes Rückentraining freuen. Ziel ist es, mit Übungen die obere und untere Rückenmuskulatur sowie die Bauchmuskeln zu stärken. Somit wird die Haltung, Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

● 41430 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 18. September, 20-21 Uhr, 13 x
Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum
Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule, als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

● 41456 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 7. Oktober, 18-18.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze. Wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs Schwanstetten. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

● 41457 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 7. Oktober, 19-19.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze. Wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs Schwanstetten. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

Zumba®

Zumba®

● 41576 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbaustraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41577 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mo, 16. September, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41578 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Do, 19. September, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41579 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Do, 19. September, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41580 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mo, 25. November, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.



● 41581 Roth

Zumba® Gold Für Jung und Alt

Mo, 25. November, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41582 Roth

Zumba® Gold Für Jung und Alt

Do, 5. Dezember, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41583 Roth

Zumba® Gold Für Jung und Alt

Do, 5. Dezember, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41595 Rohr

Zumba® Gold

Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal

Melanie Kuch

Zumba Gold ist Zumba für jeden! Egal, ob (Wieder-)Einsteiger, aktive Senioren, Menschen mit ein paar Pfund zu viel oder mit leichten Bewegungseinschränkungen. Basierend auf dem Zumba-Konzept, Tanz und Fitness zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen zu verbinden, orientiert sich Zumba Gold an den besonderen Bedürfnissen der Teilnehmer. Die Choreographien sind leichter, das Tempo und die Intensität der Bewegungen reduziert (keine Sprungbewegungen). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41596 Rohr

Zumba® Fitness

Do, 19. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 48,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle

Melanie Kuch

Zumba® ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab,



verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41601 Swa

Zumba® Gold

Für Anfänger

Di, 17. September, 16.15-17.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 52,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollen. Aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen gesunden Leben beginnen wollen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41602 Swa

Zumba® Fitness

Di, 17. September, 17.15-18.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 52,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41636 Thal

Zumba®

Workout für jede Altersgruppe

Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Susanne Opitz Bammert

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wenn Dich die lateinamerikani-

schen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als kalorienverbrennendes Intervalltraining wahrgenommen wird. Megaeffektiv? Ja. Megaspasß? Aber sowas von Ja. Jedes Mal, wenn Du aus dem Kurs kommst, sprühst Du nur so vor Energie und fühlst Dich einfach toll! **Bitte mitbringen:** Etwas zu trinken, Du wirst es brauchen..

Nordic Walking

Nordic Walking

● 41656 Roth

Walking ohne Stöcke

Do, 17. Oktober, 18-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 57,- €

Roth, Festplatz, Otto-Schrimppf-Str. 9, Parkplatz
Susanne Kündinger

Walking, auch ohne Stöcke, ist ein gesunder Ausdauersport für Jedermann. Im Herbstkurs laufen wir auf beleuchteten Wegen ca. 5 km und entdecken dabei so manche "unbekannte" Ecke in Roth. Nach einer anstrengenden Woche tut eine Stunde Bewegung mit netten Leuten an der frischen Luft richtig gut und macht den Kopf frei.

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

● 41750 Gre

Selbstbehauptung/Verteidigung

Für Frauen/Mädchen ab 17 Jahren

Di, 24. September, 17.45-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Sandra Harrer

In diesem Kurs haben Frauen und junge Mädchen ab 17 Jahren die Möglichkeit, einfache Verteidigungs- und Befreiungstechniken zu erlernen. Aufgrund meist körperlicher Unterlegenheit gegenüber Männern gibt es für Frauen spezielle Techniken, die jedoch sehr effektiv sind. Im Vordergrund dieses Kurses stehen ebenfalls Präventionstraining (vorbeugendes Verhalten um gar nicht erst in Verteidigungssituationen zu geraten), Befreien aus Festhaltegriffen, Hebeltechniken, Verteidigung am Boden, Einsatz von Hilfsmitteln, Schwach-



stellen und Angriffspunkte sowie natürlich der Aufbau und die Stärkung des Selbstbewusstseins und den Mut aufbringen, sich zu wehren und keine Opferrolle einzunehmen. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken

● 41752 Roth

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung Wing Tsun

Sa, 21. September, 17.30-19 Uhr, 6 x
Gebühr: 75,- €

Roth, EWTO-Schule, Ohmstr. 2, Zugang über Kupferplatte
Roland Nasdalack

Wing Tsun ist kein Wettkampfsport, sondern dient der Selbstverteidigung, welche auch in engen Räumen eingesetzt werden kann (U-Bahn, Aufzug, Diskothek). Wing Tsun wurde von einer Frau entwickelt und benötigt keine körperlichen Fertigkeiten wie Kraft oder Gelenkigkeit und bietet deshalb auch Lösungen für ältere oder schwache bzw. kranke Menschen. Durch Wing Tsun werden außerdem körperliche und geistige Flexibilität sowie die Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe

● 41753 Roth

Erfolgreiche Deeskalation Crashkurs - Kommunikation und Selbstschutz

Sa, 25. Januar, 13-16 Uhr
Gebühr: 13,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Seminarraum 1. OG
Horst Suck

Sie erhalten einen besonderen Einblick in die erfolgreiche Deeskalation. Mit der richtigen Strategie steigern Sie die Chance die Situation nicht eskalieren zu lassen. Der Fokus liegt auf dem praktischen Mehrwert für die Teilnehmenden. Ist das Gegenüber nicht empfänglich für Kommunikation und die Situation eskaliert, dann brauchen Sie die nötige Handlungskompetenz, um sich selbst schützen zu können. Ein effektiver und kurzweiliger Kurs mit einem tollen Mix an Theorie und Praxis. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 41754 Thal

Selbstverteidigung und Selbstschutz Für Frauen ab 16 Jahren

Sa, 5. Oktober, 13-16 Uhr, 2 x
Gebühr: 47,- €

Thalmässing, FFW, Münchener Str. 48, Schulungsraum
Horst Suck

Sicherheit ist ein Teil von Lebensqualität. Jede Einzelne entscheidet ein Stück weit selbst darüber, ob sie sich in ihrer Umgebung sicher und wohl fühlt. Egal ob in ihren eigenen vier Wänden, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Sensibilisieren Sie sich in diesem Kurs und staunen Sie bei der praktischen Vermittlung von Verteidigungstechniken, wie man sich mit einfachen Tricks effektiv und erfolgreich zur Wehr setzen kann. Theoretische Inhalte werden dabei weitgehend in den praktischen Teil integriert. Die Selbstverteidigung beginnt nicht erst bei körperlichen Übergriffen. Vielmehr können Situationen bereits im Vorfeld durch selbstsicheres Auftreten entschärft werden. Dabei spielt die eigene innere Haltung (Selbstbewusstsein) eine wesentliche Rolle. Der richtige Stand, das A und O! Die Wirkung der eigenen Körpersprache kennen und wissen wie man sie richtig einsetzt. Wichtig und interessant zugleich ist dabei die Körpersprache des Gegenübers deuten zu können. So wird es Ihnen gelingen, heikle Situationen besser einzuschätzen. Selbstverständlich steht der Dozent den Teilnehmerinnen im Rahmen des Seminars kompetent in allen Sicherheitsfragen umfassend Rede und Antwort.

Wassergymnastik · Aquafitness

Wassergymnastik · Aquafitness

● 41801 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 16. September, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28
Sport&FunKids e.V.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in



den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41802 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 16. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41804 Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 18. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Aquafitness für Bauch, Beine und Po ist ein spezielles Training für die Problemzonen. Vor allem ist es gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf-System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41811 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 18. November, 19-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die

Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41812 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 18. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41814 Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 20. November, 19.45-20.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Aquafitness für Bauch, Beine und Po ist ein spezielles Training für die Problemzonen. Vor allem ist es gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf-System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe



● 41820 Gre

Wassergymnastik

Di, 24. September, 17.30-18.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 46,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzosk

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.

● 41821 Gre

Aqua Power

Di, 24. September, 18.15-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 61,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzosk

Ich will... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw.. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.

● 41822 Gre

Wassergymnastik

Mo, 30. September, 10-10.45 Uhr, 14 x
Gebühr: 43,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● 41823 Gre

Wassergymnastik

Mo, 30. September, 10.45-11.30 Uhr, 14 x
Gebühr: 43,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Spielend Schwimmen lernen

BABYSCHWIMMEN

MUTTER-KIND-SCHWIMMEN

KINDERSCHWIMMKURSE AB 4 JAHREN

ERWACHSENENSCHWIMMEN

AQUAFITNESSKURSE

www.schwimmschule-flipper.de

BERG BEI NEUMARKT

GEORGENSGMÜND

REDNITZHEMBACH

Informationen und Anmeldung:
Telefon: 0 91 88 / 300 98 400
(Bürozeiten:
Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr)

E-Mail:
buero-nbg@schwimmschule-flipper.de

Zertifiziert vom Deutschen Schwimmverband (DSV)



- 41824 Gre

Wassergymnastik

Mo, 30. September, 11.30-12.15 Uhr, 14 x
Gebühr: 43,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

- 41825 Gre

Aqua Power

Mo, 30. September, 16.15-17 Uhr, 14 x
Gebühr: 43,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

- 41840 Hip

Wassergymnastik

Mi, 18. September, 17-17.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Isabell Kraus

Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kräftigung und Entspannung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule im Mittelpunkt steht. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe

- 41841 Hip

Wassergymnastik

Mi, 18. September, 17.45-18.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Isabell Kraus

Leichte Aqua-Fitness, kombiniert mit Wassergymnastik, zur Lockerung, Stärkung und Kräftigung der Muskulatur. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe

- 41844 Hip

Wassergymnastik

Mo, 23. September, 17-18 Uhr, 15 x
Gebühr: 78,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Mario Brzosc

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

- 41845 Hip

Aquafitness

Mo, 23. September, 20-21 Uhr, 15 x
Gebühr: 78,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Mario Brzosc

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

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

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

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäußer, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Kulturfest „Lebenswelten“ am Altstadtfest Roth**
 Vielfältige Aktivitäten und Kulinarisches
So, 8. September 2019, 11 - 17 Uhr
 Pavillons gegenüber vhs Stadt Roth
- **Tarnstrategien und Ideologien der radikalen Rechten**
 Vortrag von Dr. Claudia Globisch
Mi, 9. Oktober 2019, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10101GS)
 Markgrafensaal, Hauptstr. 1, Schloss Ratibor
- **München? Zwei Seiten einer Stadt**
 Exkursion zum Dokumentationszentrum und zum Jüdischen Museum mit Norbert Herler
Sa, 19. Oktober 2019, 7.30 - 18 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18402GS)
 Zustiege in Hilpoltstein, Thalmässing, Kinding
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 Gedenkveranstaltung zur Pogromnacht mit Sven Ehrhardt
Sa, 9. November 2019, 18 Uhr
 Marktplatz Roth, Hauptstraße, Roth
- **Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit**
 Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing mit Ursula Klobe
Sa, 9. November 2019, 15 - 16.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18406)
 Treffpunkt: Marktplatz Thalmässing
- **Monuments' Men – Ungewöhnliche Helden**
 Kino-Film nach dem Buch von Robert M. Edsel
 Regie und Hauptrolle George Clooney
Di, 26. November 2019, 20 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10210GS)
 Bavaria-Kino Roth, Bahnhofstraße





- **Sehnsucht Heimat**

Fotoausstellung über Menschen mit Fluchtgeschichte

Vernissage mit Pfarrerin Diétel, Nürnberg

Do, 9. Januar 2020, 18 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18009GS)

Ausstellung bis zum 7. Februar 2020

Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth

- **Extreme Rechte und Rassismus in Mittelfranken**

Vortrag mit Dipl.-Soz.-Wirtin Birgit Mair

Do, 20. Februar 2020, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10106GS)

Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Asylcafé** – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
- **„Bunter Mittagstisch“ im FIS**
Bürger mit und ohne Migrationshintergrund kochen Speisen
aus ihren Heimatländern und essen gemeinsam
Termine siehe Aushang FIS, Kirchplatz gegenüber Altes Rathaus, Roth
- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Menschen aller Nationen und Religionen sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- Weitere Veranstaltungen für 2020 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse



Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui, Tel. 09171/98 98 3-14

Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth

karin.zargaoui@vhs-roth.de

Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.



- 41846 Hip

Aquafitness

Di, 24. September, 20.15-21 Uhr, 15 x
Gebühr: 53,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.

- 41849 Hip

Aquafitness

Do, 26. September, 15.30-16.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 67,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzosk

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Wir trainieren unseren Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur (Schwerpunkt Rumpfmuskulatur) und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.

- 41850 Hip

Aquafitness

Do, 26. September, 20-20.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 53,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln, Wasserwiderstand und musikalischer Begleitung trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.

- 41851 Hip

Aquafitness "flott und frisch"

Mi, 2. Oktober, 16-17 Uhr, 10 x
Gebühr: 67,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Kerstin Reichow

Kraft- und schwungvolle Übungen beleben Körper und Geist. Unterstützt werden die Übungen mit Kleingeräten und Musik.

- 41861 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

- 41862 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch



● 41863 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 17. September, 19.15-20 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum "Überkochen" gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41864 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 17. September, 20-20.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41865 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 18. November, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41866 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 18. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41867 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 19. November, 19.15-20 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum "Überkochen" gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41868 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 19. November, 20-20.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch



● 41869 Red

Aquanastik

Mi, 20. November, 8.45-9.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41870 Red

Aquanastik

Mi, 20. November, 10.15-11 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41871 Red

Aquanastik

Mi, 18. September, 8.45-9.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende

Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41872 Red

Aquanastik

Mi, 18. September, 10.15-11 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41873 Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 19. September, 19.15-20 Uhr, 7 x
Gebühr: 66,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch



● 41874 Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 21. November, 19.15-20 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

Schwimmkurse

Schwimmkurse für Erwachsene

● 41911 Roth

Schwimmkurs für Erwachsene

Fr, 4. Oktober, 18.45-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 180,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; sie spüren, wie das Wasser trägt. Sie erlernen die Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 41912 Roth

Schwimmkurs für Erwachsene

Fr, 17. Januar, 18.45-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 180,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; sie spüren, wie das Wasser trägt. Sie erlernen die

Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Fitness auf dem Wasser

Fitness auf dem Wasser

● 41950 Hip

Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Rothsee Lernen und locker trainieren (Erwachsene)

Fr, 20. September, 17-18.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 60,- € (+ 60 € Leihgebühr)
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg, Bootssteg
Franz Wimmer

Fitness-Paddeln mit dem Kajak (offen oder geschlossen) am Rothsee. Für Neulinge und Wiedereinsteiger geeigneter Kurs. - Grundlagen für sicheres Paddeln lernen - sitzend ohne Balance-Stress - in einen gesunden Bewegungsrhythmus kommen - Arm-Brust-Bauch-Muskulatur kräftigen - gelenkschonend Ausdauer trainieren in einer kleinen Gruppe - die Natur am Rothsee aus einer neuen Perspektive erleben. Keine Ermäßigung möglich. Kajakverleih 60 € (bitte vorher reservieren!). **Bitte mitbringen:** Sportkleidung zum Wechseln, Regen-/Paddel-Jacke, Handtuch

● 41955 Spa

Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Brombachsee

Lernen und locker trainieren (Erwachsene)

Sa, 21. September, 14-15.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 60,- € (+ 60 € Leihgebühr)
Spalt, Enderndorf, Segelhafen, Zufahrt Bootsstege
Franz Wimmer

Fitness-Paddeln mit dem Kajak (offen oder geschlossen) am Brombachsee. Für Neulinge und Wiedereinsteiger geeigneter Kurs. - Grundlagen für sicheres Paddeln lernen - sitzend ohne Balance-Stress - in einen gesunden Bewegungsrhythmus kommen - Arm-Brust-Bauch-Muskulatur kräftigen - gelenkschonend Ausdauer trainieren in einer kleinen Gruppe - die Natur am Brombachsee aus einer neuen Perspektive erleben. Keine Ermäßigung möglich. Kajakverleih 60 € (bitte vorher reservieren!). **Bitte mitbringen:** Sportkleidung zum Wechseln, Regen-/Paddel-Jacke, Handtuch



Ernährungswissen · Kochkurse

Ernährungswissen · Kochkurse

● 42002 All

Die EssWerkstatt - Heißhunger ade Vortrag mit praktischen Übungen

Do, 23. Januar, 19-21.30 Uhr
gebührenfrei

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen können und essen, bis nichts mehr da ist? Nicht immer ist das eine Frage der Selbstdisziplin. Oft stecken hinter der Lust auf Süß Gründe, die wir gar nicht vermuten. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt die wichtigsten Ursachen und effektive Strategien gegen Heißhunger. Mit praktischen Übungen für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42003 Geo

Dick oder dünn

Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Fr, 18. Oktober, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Christiane Warzecha-Biegler

Warum können manche Menschen essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen? Und andere merken jedes Stückchen Schokolade auf der Waage? Ein Grund kann unsere individuelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren Körper in Richtung „gesundes Gewicht“ programmieren? Auf was es ankommt, und mit welchen Nahrungsmitteln, das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Anmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42004 Geo

Entschlacken - Entgiften - Entspannen

Mi, 13. November, 19-20.30 Uhr
Gebühr: 8,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Doris Guderle

Lernen Sie verschiedene Entschlackungsmethoden sowie tiefere Zusammenhänge zwischen Organismus, Psyche und Umwelt kennen. Denn nur wer seinen Körper regelmäßig entgiftet, kann den Folgen von Umweltverschmutzung, Fehlernährung und Stress auf natürliche Weise entgegenwirken, Krankheiten und Allergien vorbeugen und dauerhaft gesund und vital bleiben.

KÜRBISKERN-ERNTEFEST

13. Oktober 2019
von 10 bis 17 Uhr
auf dem Kürbishof Schnell
in 91126 Kammerstein-Neppersreuth

- 9.30 Uhr Familiengottesdienst
- Vorführungen zur Kürbiskern-Ernte
- Führungen in der Kürbiskernölmühle
- Kaffeespezialitäten, Secco, Leckereien rund um den Kürbis
- Kürbisausstellung und -verkauf
- Mittagessen, Kaffee und Kuchen
- Bauern- und Kunsthandwerkermarkt
- Kinderprogramm mit Kürbis schnitzen, Bogenschießen, Strohhüpfburg

**HOFLADEN
ÖLMÜHLE**



SCHNELL`s Hofladen

Tel.: 09122 / 830703 · www.schnells-kuerbiskerne.de

Geöffnet: Mi + Do. 14-18 Uhr;
Fr. 9-12.30 u. 14-18 Uhr; Sa. 9-13 Uhr



● 42005 Hip

Zuckerfreie Ernährung

Fr, 17. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

2.8 Jugendsp.

Daniela Zibi

Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, weniger Zucker zu essen oder ganz darauf zu verzichten? Da ist es gut zu wissen, wie sich der Konsum von Zucker auf unseren Körper und unser Hungergefühl auswirkt und welche Effekte entstehen, wenn Zucker aus der Ernährung genommen wird. Wie Sie eine zuckerfreie Ernährung umsetzen können und was dabei zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Getränk

● 42006 Hip

Vitamin D - der unterschätzte Mangel

Fr, 18. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 8,- € (inkl. Skript)

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

2.5 Kursraum

Daniela Zibi

Ende September bis April erreichen uns in Deutschland keine UVB-Strahlen, daher sind nördlich des 37. Breitengrades ca. 80-90% der Bevölkerung damit unterversorgt. Vitamin D ist wichtig für unsere Knochen, Zellgesundheit, Immunsystem, Nerven und Gehirn. Was für Anzeichen deuten auf einen Vitamin D Mangel hin? Wer muss mit einem Mangel rechnen? Mit einem ausreichenden Vitamin D-Spiegel können Sie vielen Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, u.v.m. vorbeugen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 42010 Rött

Smoothies-Power-Abend

Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Doris Guderle

Was den grünen Smoothie zum Zaubertrank macht, wird in diesem Vortrag erläutert, praktisch zubereitet und genossen. Die grünen Mixgetränke aus Früchten, grünem Blattgemüse und Wasser schmecken köstlich, sind im Nu zubereitet und liefern hochkonzentrierte Vital- und Nährstoffe in ihrer natürlichen Form. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42011 Rött

Hildegard von Bingen und ihr Wissen

Der Hildegard-Garten und seine Wirkungsbereiche

Mi, 25. September, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr: 15,- €

Röttenbach, Kath. Pfarrheim, St. Marienstr. 11

Verena Schmidpeter

An diesem Abend stelle ich den Hildegard-Garten mit seinen verschiedenen Wirkungsbereichen vor. Es wird Kostproben geben und ich gehe gerne auf Fragen zu den Kräutern und Pflanzen ein. Dazu gibt es viel Wissenswertes über Hildegard von Bingen sowie deren Lehren über Ernährung und Medizin.

● 42012 Rött

Sprossen, Keimlinge und Grünkraut

Do, 7. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 15,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Daniela Zibi

Nichts ist vitamin- und nährstoffreicher als Sprossen, Keimlinge und Grünkraut. Durch den Keimprozess werden viele Enzyme aktiviert, dadurch kann unser Körper die Samen und Körner leichter verstoffwechseln. Immer frisches Grün können Sie ganz einfach in Ihrer Küche ziehen. In dem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps und Informationen über Einweichzeiten, Licht- und Dunkelkeimer, Keimdauer, Inhaltsstoffe, Geräte zur Sprossenzucht und vieles mehr. Auch einige Kostproben und Rezepte sind dabei. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 42015 Spa

Säure-Basen-Haushalt

Mi, 30. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Doris Guderle

Der Säure-Basen-Haushalt hält das Verhältnis von Säuren und Basen mit Hilfe verschiedener Stoffwechsellvorgänge konstant. Die Messgröße ist der pH-Wert, der in Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel und Urin sehr unterschiedlich ist. Stoffwechsel, Muskelarbeit und Nervenübertragungen funktionieren nur in einem ausgeglichenen Milieu. Ist dies nicht der Fall, wirkt sich das ungünstig auf den Organismus aus und es entstehen z.B. Erkrankungen der Wirbelsäule, Rheuma, Osteoporose und Arthrose.



● 42016 Spa

Entschlacken - Entgiften - Entspannen

Mi, 20. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Doris Guderle

Lernen Sie verschiedene Entschlackungsmethoden sowie tiefere Zusammenhänge zwischen Organismus, Psyche und Umwelt kennen. Denn nur wer seinen Körper regelmäßig entgiftet, kann den Folgen von Umweltverschmutzung, Fehlernährung und Stress auf natürliche Weise entgegenwirken, Krankheiten und Allergien vorbeugen und dauerhaft gesund und vital bleiben.

● 42017 Spa

Wasser und Salz

Mi, 15. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Doris Guderle

Wasser und Salz sind die Basis für Gesundheit, Schönheit und Lebensenergie. Sie besitzen enorme Heilkräfte, die noch immer unterschätzt werden. Dass sie z.B. bei Hautleiden von Vorteil sind, ist bekannt. Doch Kristallsalz und energiereiches Wasser können mehr. Entgiftung und Entschlackung sind einer der Gründe für die vielseitigen Wirkungen. Sie erhalten Informationen, wie Sie alltägliche Symptome behandeln und Körper und Seele jung, schön und gesund erhalten können.

● 42018 Spa

Die Haut und ihre Bedeutung

Mi, 29. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Doris Guderle

Die Haut ist flächenmäßig unser größtes Organ. Sie ist darüber hinaus unsere Visitenkarte, die wir notgedrungen bei jeder Gelegenheit jedem zeigen. Sie ist auch das Spiegelbild unserer Seele. Was immer auf der Haut geschieht, weist auf einen inneren Vorgang hin. Hauterkrankungen wie Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis können mit einem seelischen Ungleichgewicht verbunden sein. Was Sie selbst gegen Hauterscheinungen und Juckreiz machen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

● 42020 Wen

Zuckerfreie Ernährung

Mo, 27. Januar, 18-19.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

Daniela Zibi

Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, weniger Zucker zu essen oder ganz darauf zu verzichten? Da ist es gut zu wissen, wie sich der Konsum von Zucker auf unseren Körper und unser Hungergefühl auswirkt und welche Effekte entstehen, wenn Zucker aus der Ernährung genommen wird. Wie Sie eine zuckerfreie Ernährung umsetzen können und was dabei zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Getränk

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Information zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

● 42100 Ab

Aus Omas Küche: Küchle backen -viereckig-



Do, 24. Oktober, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Christine Pfahler

Zusammen wagen wir uns an die Teigherstellung, Formen der "Laiberl" und ausrollen an das Abenteuer des Küchle (Kissen) Backens. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gebäcktüten

● 42105 All

Schlemmen wie Brunetti - Teil 2

Mi, 23. Oktober, 17-21 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Heidmarie Lutz

Commissario Brunettis Appetit ist so groß wie sein kriminalistischer Spürsinn und lässt uns beim Lesen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Kochen Sie nach den Rezepten von Roberta Pianaro feine Gerichte, z. B. gebackene Maisküchlein, Crespelle mit Spinat-Ricotta, Huhn mit Walnüssen, Ofen-Fisch, Karotten-Ingwer-Gemüse, "Patate alle panna" - Sahne-Kartoffeln, Äpfel mit Vanillecreme. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk



● 42106 All

Antipasti, Tapas & mehr Mediterranes Vorspeisen-Bufferf

Mi, 29. Januar, 17-21 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Heidemarie Lutz

Holen Sie sich neue Ideen für einen geselligen Abend mit Freunden, für den nächsten Fußball, für Ihr nächstes Geburtstagsbuffet oder einfach zum Genießen für sich und Ihre Lieben: Fleischspießchen mit Orangen-Dattel-Dip, Tortillahäppchen, Fischbällchen mit Tomaten-Salsa, Auberginen mit Ricotta, Champignons in Chili-Honig, "Torta caprese als limone" - Zitronentorte aus Capri. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42112 Bü

Serata culinaria italiana

La vera cucina italiana - die echte italienische Küche

Fr, 22. November, 17-22 Uhr

Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer bereiten wir verschiedene Antipasti zu, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma", machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über originale Rezepte und Zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Alle Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42113 Bü

Türkisch-Orientalisches Buffet

Mi, 4. Dezember, 18-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Heidemarie Lutz

Kleine Leckerbissen für ein Buffet sind heute Abend unser Thema: Kochen und genießen Sie pikante und süße Spezialitäten aus den Ländern des östlichen Mittelmeers, z.B. Petersilien-Dip, Hummus und Babaghanoush auf offenem Fladenbrot, würzigen Möhren-Walnuss-Salat, "Peynirli Krokot" - Käsekroketten, "Imam Bayildi" - gefüllte Auberginenhälften, "Ispanakli Börek" - Spinat-Pastete, "Müçver"

- Zucchini-Fladen mit Joghurtsauce, Orangen-Kuchen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42114 Bü

THAI

Köstlichkeiten aus dem Land des Lächelns

Mi, 11. Dezember, 18-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Sabine Ederer

Neue Rezepten aus Thailand, die ich dieses Jahr mitgebracht habe. Glasnudelsalat, Tom Yam Suppe, Khao Soi (ein Curry aus Nordthailand), Sticky Rice mit Mango, gebackene Bananen u. mehr. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schneidbrett, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42115 Bü

Serata culinaria italiana

La vera cucina italiana - die echte italienische Küche

Fr, 7. Februar, 17-22 Uhr

Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer bereiten wir verschiedene Antipasti zu, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma", machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über originale Rezepte und Zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Alle Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42120 Geo

Kekse und Kleingebäck aus aller Welt

Zum Kaffee oder einfach für die Seele!

Mi, 22. Januar, 18-21 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 521,
Küche

Martina Obermeyer

Eine Kaffee- oder Tee- Pause wird erst mit Leckereien wie Keksen oder anderen Kleingebäcken zu einer kleinen Auszeit und versüßt so manch hektischen Alltag. Aber auch als Geschenk



sind sie immer gerne gesehen. Wir backen Kleinigkeiten aus aller Welt, wie z.B. selbstgemachte Oreos aus USA, Fika Gebäck aus Schweden oder Wiener Spritzgebäck mit Cranberry-Füllung. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Topflappen, Geschirrtücher, Gefäße für Kostproben

● 42125 Gre

Superfood

Heimische Superfoods

Fr, 27. September, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Claudia Wittmann

Superfoods sind kraftvolle Nahrungsergänzungen aus der Natur, die jede Ernährungsweise sinnvoll unterstützen. Sie sind natürliche, nicht industriell hergestellte Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien vorweisen. Wir kochen Gerichte mit ausschließlich natürlichen Produkten ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker.

● 42126 Gre

Kochkurs für Männer

Wenn Männer kochen werden Frauen schwach

Fr, 11. Oktober, 18-22 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Claudia Wittmann

Lernen Sie, wie Sie mit raffinierten und dennoch schnell zubereiteten Gerichten Ihre Liebste verwöhnen können. Aus regionalen und saisonalen Zutaten kreieren wir ein Menü, das jeder zu Hause nachkochen kann.

● 42127 Gre

Basisch Kochen

Basenkochen mit saisonalen Produkten

Do, 31. Oktober, 18-22 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Claudia Wittmann

Wie geht basisch kochen? Was soll ich beachten? Wie setze ich das in meinen Alltag um? Mit diesen und ähnlichen Fragen werden wir uns auseinander setzen und zusammen ein leckeres Menü zaubern.

● 42130 Hip

Sprossen, Keimlinge und Grünkraut

Fr, 29. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 8,- €

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

2.8 Jugendsp.

Daniela Zibi

Nichts ist vitamin- und nährstoffreicher als Sprossen, Keimlinge und Grünkraut. Durch den Keimprozess werden viele Enzyme aktiviert, dadurch kann unser Körper die Samen und Körner leichter verstoffwechseln. Immer frisches Grün können Sie ganz einfach in Ihrer Küche ziehen. In dem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps und Informationen über Einweichzeiten, Licht- und Dunkelkeimer, Keimdauer, Inhaltsstoffe, Geräte zur Sprossenzucht und vieles mehr. Auch einige Kostproben und Rezepte sind dabei. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Information zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

● 42133 Hei

Serata culinaria italiana

Ein kulinarischer Abend mit italien. Sprachlehrer

Mo, 30. Januar, 17.30-22 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, Lehrküche

Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer bereiten wir verschiedene Antipasti zu, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma", machen eine kleine Weindegusta-

Mühlenladen Neuses

Öffnungszeiten:

Di - Fr 9.00-12.00 Uhr und 13.00-18.00 Uhr

Sa 10.00 - 14.00 Uhr,

Montags geschlossen!



Mehle, Getreide,
Backzutaten, Müslis,
leckere Süßigkeiten,
Knabbersachen, Nudeln,
Öle, Tee und Kaffee
und noch vieles mehr...

Mühlenladen Neuses,
90530 Wendelstein/Neuses,
Tel.: 09122/77 000



tion u.v.m. Sie erfahren dabei viel über originale Rezepte der "vera cucina italiana", erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42134 Hei

Immerzu Brötchen

Einfach zu machen, immer passend

Do, 7. November, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, Lehrküche Silja Luft-Steidl

Sie backen gern oder gerne mal, Sie wissen, dass Selbstgebackenes Qualität hat und ankommt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Rezept möchte Sie vom Frühstück bis zur Party verwöhnen mit einfachster Zubereitung und leckeren Varianten. Es gelingt mit fast allen Mehlsorten, sogar glutenfreien. Herrlich duften Roggen, Dinkel oder Mais schon aus dem Backofen. Verlockend sind auch Dekors mit Gewürzen, Käse & Co. Am Ende des Kurses kann gemeinsam gespeist werden. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42135GS Hip

Konditor-Pralinés selbst gemacht

Süße Verführung aus peruanischer Bio-Schokolade

Do, 7. November, 18.30-21 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Hilpoltstein, Bio-Konditorei Johann Langgartner, Hagenbuch 1

Johann Langgartner

Über 40 Sorten edelster Pralinés, überwiegend glutenfrei und einige auch vegan stellt Konditormeister Johannes Langgartner in seiner Praliné-Manufaktur aus Peruanischer Bio-Schokolade ohne Konservierungsstoffe und synthetische Aromen her. In dem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung wie man feine Pralinés kreiert. Langgartners Motto: "Das Leben ist viel zu kurz, um schlechte Pralinen zu essen!" Die verwendeten Zutaten sind in der Kursgebühr beinhaltet. Die im Kurs produzierten Pralinés werden mit nach Hause genommen. Keine Ermäßigung möglich. Um Anmeldung bis 31. Oktober wird gebeten!

● 42145 Red

Asiatische Küche

Ausgewählte Suppen und Salate

Di, 24. September, 18-22 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Lehrküche Alice Fischer

Wir bereiten Suppen und Salate aus verschiedenen asiatischen Ländern (z. B. Thailand, Philippinen, Indonesien, Vietnam). **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42190 Swa

Die Vielfalt der mexikanischen Küche

Fr, 25. Oktober, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Küche Sabine Ederer

Die mexikanische Küche bietet eine abwechslungsreiche Vielfalt wie die Sonne. Den Auftakt macht natürlich eine Guacamole. Enchiladas sind rasch zubereitet und schmecken herrlich an heißen Sommertagen (aber auch im Winter). Würzige Tacos, Tortillas, Guacamole, schwarze Bohnen, Empanadas, Hähnchen in Walnusssoße, pikante Burritos oder die aromatischen Salsas sind ganz besondere Geschmacks-highlights. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben und ein Schneidbrett

● 42191 Swa

Streetfood Asien

Fr, 29. November, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Küche Sabine Ederer

Die Straßenküchen Asiens sind beliebt und bekannt. Hier schlemmt man sich durch viele kulinarische Highlights. Die Rezepte habe ich aus Thailand, Laos, Indien und Vietnam mitgebracht. Viele interessante Köstlichkeiten verwöhnen uns diesen Abend. Frühlingsrollen, Currys, Salate, Süßigkeiten, Fleischspießchen und vieles mehr werden wir zubereiten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben und ein Schneidbrett



● 42202 Wen

Orientalische Genüsse aus Marokko

Mi, 16. Oktober, 17.30-21.30 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-0-13 Küche
Heidemarie Lutz

Kochen und genießen Sie heute Abend marokkanische Köstlichkeiten, z. B. Kichererbsensalat mit Minze, Briouats mit Schafskäse, Harira - Ramadansuppe, Poularden-Tajjine mit Tomaten-Mandel-Couscous sowie weitere köstliche Gerichte. Zum Dessert gibt es einen aromatisch-gewürzten Milchreis mit Orangensirup und Sesamröllchen, dazu Kardamon-Kaffee. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42203 Wen

Die Kunst der Knödelherstellung

Do, 7. November, 17.30-21.30 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-0-13 Küc
Sabine Ederer

Besuchen Sie doch einmal einen Knödelkurs,, ein echtes Knödel-Seminar. Was für den Italiener die Nudeln, sind für den Bayern die Knödel. Eine große Auswahl davon bietet dieser Knödelhimmel: Spinatknödel, Speckknödel, Kas-Knödel, rohe Knödel oder Böhmisches, Gnocchi, Zwetschgenknödel, Marillenknödel und nicht zuletzt Semmelknödel. Sie erfahren viel Wissenswertes über die große Kunst der Knödelherstellung und der dazugehörigen Saucen. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42204 Wen

Thailand Streetfood

Do, 21. November, 17.30-21.30 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-0-13 Küche
Sabine Ederer

Die Straßenküchen Asiens sind beliebt und bekannt. Hier schlemmt man sich durch viele kulinarische Highlights. Die Rezepte habe ich alle aus Thailand mitgebracht. Viele interessante Köstlichkeiten verwöhnen uns an diesem Abend. Frühlingsrollen, Mangosalat, Sticky Rice mit Mango, fried Banana, Pad Thai und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Information zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

● 42205 Wen

A table!

Französische Herbst-Küche

Mi, 27. November, 17.30-21.30 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-0-13 Küche
Heidemarie Lutz

Kochen und genießen Sie ein französisches mehrgängiges Herbst-Menü: Apfelscheiben mit Ziegenkäse überbacken, Soupe des courge (Kürbissuppe) Poularde mit Pilzen, Medallions mit Senfsauce, Poires au vin rouge (Birnen in Rotwein), Schokoladenschäum, Quatre-quarts (Eischneeuchen mit Pflaumenmus-Sahne) u. a. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

Gesundheit

STRANDHAUS
Birkach
CAFE-BISTRO

Wirtsfamilie W & F Möltner
„Direkt am Rothsee“

☎ 09176-1700-998441
91154 Roth OT-Birkach
Birkacher Uferweg 2
info@strandhaus-birkach.de
www.strandhaus-birkach.de

Seit 1989



Verkostungen · Tastings

Verkostungen · Tastings

● 42304 Gre

Verkostung von Speiseölen

Speiseöle, ein gesundheitliches Plus

Do, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Edeltraud Steinl

Speiseöle sind in jeder Küche zu finden. Sie sind gesund, verschiedenartig verwendbar und in der richtigen Zubereitung ein Gaumengenuss. Das Angebot an Speiseölen wächst ständig. Neben dem beliebten Sonnenblumenöl finden Produkte wie Arganöl und Leindotteröl zunehmend Käufer. Hochwertige Pflanzenöle sind der Schlüssel für eine gute Ernährung. Wer mehrerlei Speiseöle zu einem regelmäßigen Teil seines Speiseplanes macht, profitiert von dem gesundheitlichen Plus. Doch welches Öl ist gut oder schlecht? Welches Öl eignet sich am besten für welche Zubereitung? Und welches Öl fördert nachhaltig die Gesundheit und das Wohlbefinden? Antworten und mehr gibt's im Vortrag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42305 Gre

Whiskys aus Asien

Whiskys aus Japan und Taiwan

Sa, 19. Oktober, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)

Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Armin Schüssler

Whiskys aus Japan und Taiwan genießen hohes Ansehen bei Whisky-Genießern und stehen schottischen und irischen Whiskys in nichts nach. Wir verkosten sechs Whiskys aus Japan und Taiwan. Garantiert auch für Anfänger geeignet. Für die Verkostung der Whiskys, inkl. Unterlagen, Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 30,- € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42306 Gre

Campbeltown-Whiskys

Whiskys von der schottischen Halbinsel Kintyre

Sa, 25. Januar, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)

Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Armin Schüssler

Die Stadt Campbeltown auf der Halbinsel Kintyre war mit circa 30 Destillieren einst eine Hochburg der Whiskyproduktion in Schottland. Heute arbeiten nur noch drei Brennereien, deren Whiskys wir verkosten werden. Garantiert auch für Anfänger geeignet. Für die Verkostung der Whiskys, inkl. Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 30,- € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42312 Rött

Bierschnupperkurs

Im Kleinen Brauhaus Sonnenhof

Sa, 25. Januar, 16-17 Uhr

Gebühr: 17,50 €

Pleinfeld, Hotel Sonnenhof e.K., Sportpark 9-11,

Kleines Brauhaus

Hotel Sonnenhof e.K.

In rund 60 Minuten erläutert Ihnen unser Braumeister die Geräte im Kleinen Brauhaus Sonnenhof, stellt den Bierbrauprozess dar und stellt die Vielfalt der deutschen Biere vor. Sie verkosten drei Biersorten à 0,1 l und schmecken den Unterschied! Sie erfahren alles rund um unsere eigenen Hausbiere und unser Braumeister steht für alle Fragen rund ums Bier bereit. Eine tolle Gelegenheit, um einen ersten Einblick in die Thematiken "Bierbrauen" und "Biersorten" zu bekommen. Mindestalter: 16 Jahre

● 42313 Rött

Kleiner Braukurs

Im kleinen Brauhaus Sonnenhof

Sa, 8. Februar, 8.30-17 Uhr

Gebühr: 89,- €

Pleinfeld, Hotel Sonnenhof e.K., Sportpark 9-11,

Kleines Brauhaus

Hotel Sonnenhof e.K.

Einen Tag lang selbst zum Bierbrauer werden - das können Sie bei uns im Kleinen Brauhaus Sonnenhof. Unter Anleitung unseres Braumeisters wird Hand angelegt: Malz abwägen, schroten, maischen ... stehen auf dem Programm. Zu Mittag gibt es eine deftige Brauermahlzeit in unserem Landgasthof mit Verkostung verschiedener Biere. Gegen 17 Uhr endet der Braukurs. Nach ca.



Aussehen · Persönlicher Stil

4 Wochen können Sie 6 Flaschen Ihres selbstgebrauten Bieres kostenfrei abholen (weitere Flaschen zum Vorzugspreis möglich). Keine Ermäßigung möglich. Mindestalter: 16 Jahre. **Bitte mitbringen:** warme Kleidung, wasserfeste warme Schuhe

● 42318 Spa

Whisk(e)y-Seminar

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 25. Januar, 18-21 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Mensa
H. Jürgen Werner

Auch in Deutschland findet das "Lebenswasser" der Iren und Schotten immer mehr Freunde und Genießer/innen. Grund genug sich mit der Herstellung und Reifung, den verschiedenen Arten und Geschmacksrichtungen der Whisk(e)y aus allen klassischen Regionen sowie deren regelgerechter Verkostung zu befassen. Im Mittelpunkt werden dabei schottische Single Malts stehen, die im Seminar auch verkostet werden. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

● 42320 Wen

Whisk(e)y-Seminar

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 11. Januar, 18-21 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
H. Jürgen Werner

Auch in Deutschland findet das "Lebenswasser" der Iren und Schotten immer mehr Freunde und Genießer/innen. Grund genug sich mit der Herstellung und Reifung, den verschiede-

nen Arten und Geschmacksrichtungen der Whisk(e)y aus allen klassischen Regionen sowie deren regelgerechter Verkostung zu befassen. Im Mittelpunkt werden dabei schottische Single Malts stehen, die im Seminar auch verkostet werden. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Aussehen · Persönlicher Stil

Aussehen · Persönlicher Stil

● 43100 All

Körperpflegemittel, natürlich!

Umweltschonend, ökologisch, selbstgemacht

Do, 5. Dezember, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Allersberg, Kirchstraße 1, Kinder- und Jugendbüro
Birgitt Hirscheider

Meersalz, Seifenflocken und Schlämmkreide: Grundzutaten für umweltschonende, gut verträgliche Körperpflegemittel. Ideal auch zum Verschenken. In diesem Basis-Kurs stellen wir selbst Badesalz, Zahnputzpulver und ein Gesichtswasser her. Alle Teilnehmenden erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen und selbst anwenden, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Inklusive eines Manuskriptes mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen. Materialkosten inkl. Skript: 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g) und eine kleine Flasche oder Sprühflasche (250 ml), Schreibzeug

● 43105 Geo

Kosmetische Hilfe vor und während der Chemotherapie

Krank - aber attraktiv und gepflegt

Fr, 29. November, 15-17 Uhr

Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)
Carmen Assion

Sind Sie vor oder in einer laufenden Chemotherapie? Haben Sie krankheitsbedingte Probleme mit Augenbrauen und Wimpern? Während einer Chemotherapie kommt es leider auch zu Problemen, wie dem Verlust von Augenbrauen, Wimpern und Kopfharen. Lernen Sie mit einfachen Tipps und Tricks dies auszugleichen. Nach zwei Stunden fühlen Sie sich gepflegt und attraktiv. Das hilft, sich während des Genesungsprozesses wohler zu fühlen. Wichtig: Es werden

VERWÖHN-OASE

- Professionelle Fußpflege med.®
- Kosm. Behandlungen
- Nail-Art-Design
- Wellness-Massagen
- Kosmetikartikel
- Permanent-Make-Up
- Sonnenbank

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Angelika Ehard

Lange Gasse 13 · 91174 Spalt

Tel.: 09175-907469

Öffnungszeiten: Mo. – Sa. von 8.00 – 12.00 Uhr
und nachmittags nach Vereinbarung



nur kosmetische Tipps gegeben. **Bitte mitbringen:** Spiegel, Augenbrauenstift, Kayal, Puder, Rouge, Lidschatten, Abdeckstift, Wimperntusche, Lippenstift

● **43107** Hei

Top gestylt in 5 Minuten

Mo, 18. November, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffener Straße 14
Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt.

Bitte mitbringen: Standspiegel (falls vorhanden)

● **43119** Roth

Das perfekte Augen-Make-up Workshop

Do, 24. Oktober, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● **43120** Roth

Farbberatung für Damen Individuelle Beratung nach 10 Jahreszeiten

Fr, 13. Dezember, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie

über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Eigene Schminkefarben können zur Beurteilung mitgebracht werden. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● **43121** Roth

Körperpflegemittel, natürlich!

Umweltschonend, ökologisch, selbstgemacht

Di, 28. Januar, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1
Birgitt Hirscheider

Meersalz, Seifenflocken und Schlammkreide: Grundzutaten für umweltschonende, gut verträgliche Körperpflegemittel. Ideal auch zum Verschenken. In diesem Basis-Kurs stellen wir selbst Badesalz, Zahnputzpulver und ein Gesichtswasser her. Alle Teilnehmenden erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen und selbst anwenden, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Inklusive eines Manuskriptes mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen. Materialkosten inkl. Skript: 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g) und eine kleine Flasche oder Sprühflasche (250 ml), Schreibzeug

● **43131** Spa

Körperpflegemittel, natürlich!

Umweltschonend, ökologisch, selbstgemacht

Mi, 22. Januar, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- € (+ 7,- € Materialkosten)

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

Meersalz, Seifenflocken und Schlammkreide: Grundzutaten für umweltschonende, gut verträgliche Körperpflegemittel. Ideal auch zum Verschenken. In diesem Basis-Kurs stellen wir selbst Badesalz, Zahnputzpulver und ein Gesichtswasser her. Alle Teilnehmenden erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen und selbst anwenden, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Inklusive eines Manuskriptes mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen. Materialkosten inkl. Skript: 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g) und eine kleine Flasche oder Sprühflasche (250 ml), Schreibzeug



● 43133 Wen

Top gestylt in 5 Minuten Workshop

Mi, 16. Oktober, 17.30-21.15 Uhr
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-1-02
Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43134 Wen

Farbberatung für Damen Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Do, 14. November, 17.30-21.15 Uhr
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-1-02
Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

www.ernstesdesign.de

evia

**JUWELIER
DAM SCHLOSS**
Hartmut Bayerlein
UHREN-SERVICE MEISTERBETRIEB SCHMUCK
FACHBETRIEB DER UHRMACHERINNUNG
Städlerstraße 1 / Ecke Hauptstraße
91154 Roth Tel.: 0 91 71 / 6 22 66
Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 9.00-18.00 Uhr · Sa. 9.00-13.00 Uhr

ERNSTES DESIGN
JEWELRY MADE IN GERMANY



● 43135 Wen

Das perfekte Augen-Make-up Workshop

Mo, 9. Dezember, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-1-02

Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-Ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

Medizinische Themen

Medizinische Themen

● 44100 Gre

Halux valgus/Ballenzeh Was kann ich selber tun?

Mi, 13. November, 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 35,- € (Kosten für Material: Physiotape 1,- €, Skript 4,- €)

Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Nikolaus Lesti

Der Hallux valgus oder Ballenzeh ist eine Fehlstellung der großen Zehe, von der viele geplagt sind. In diesem Kurs lernen Sie, welche Ursachen möglicherweise in Ihrer gesamten Körperhaltung stecken, die diese Fehlstellung begünstigen können. Mit sanften praktischen Übungen versuchen wir die Großzehe wieder mehr in ihre anatomisch sinnvolle Position zu bringen. Ich zeige Ihnen, wie Sie die Feinmotorik Ihrer Füße fördern und damit eine ausgewogene Belastung des Fußgewölbes und der Zehen herstellen können. Wir trainieren im Gehen, Stehen und im Sitzen unsere Körper- und Bewegungswahrnehmung. So versuchen wir, unsere Körperstatik um Becken und Beine zu verbessern, um die Fuß- und Zehengelenke zu entlasten. Mit der Methode des Tapings lernen Sie selbst ein Tape anzulegen, mit dem Sie die Stellung des Großzehs beeinflussen können. Kosten für Material: Physiotape 1,- €, Skript 4,- € Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@

vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266. **Bitte mitbringen:** bequeme, eng anliegende Kleidung

● 44102 Hei

Was bleibt in der Erinnerung? Demenz ist mehr als Verschwinden

Mi, 9. Oktober, 17-18 Uhr

Gebühr: 6,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Dagmar-Judith Kormannshaus-Mathiesen

Die Referentin schöpft aus vielen Jahren Berufserfahrung in der gerontopsychiatrischen Begleitung von an Demenz erkrankten Menschen und ihren Familien. Jede Phase des Demenzverlaufs kann für den betroffenen Menschen wie dessen Familienumfeld auch Chancen beinhalten, ähnlich dem Vorgang des Eindringens von Sonnenstrahlen in das Schattenreich. Durch das Zulassen anderer Sichtweisen auf dieses Krankheitsbild, kann die erstmalig angstmachende Diagnose leichter angenommen werden. Wie kann man gemeinsam zu einer Bewältigung der unter Umständen sich jahrelang hinziehenden Erkrankung finden? Der Vortrag wendet sich an Betroffene (1. Stadium) und deren Angehörige, aber auch an Menschen, die diesem Krankheitsbild sich auf andere Weise nähern wollen. **Bitte mitbringen:** Schreibblock/Stift

● 44103 Hei

Meine Stimme soll gehört werden! Wie hängen Stimme, Atem und Bewegung zusammen?

Mi, 9. Oktober, 19-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 34,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Dagmar-Judith Kormannshaus-Mathiesen

Wie kann ich meine Anliegen hörbar machen? Wie bekommt meine Stimme mehr Gewicht? Ob in der Familie, im Verein, im Beruf oder beim Elternabend. Manchmal hat man das Gefühl, dass man zwar Wichtiges zu sagen hat, aber nicht gehört wird. In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigene Stimme besser kennen und den engen Zusammenhang zwischen Atem, Stimme und Bewegung. Die Dozentin gibt jeweils einen theoretischen Input, der in Bewegungsübungen umgesetzt wird. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Außenwirkung und lassen Sie am Kursende Ihre Stimme laut tönen! Es sind keine musikalisch-tänzerischen Kenntnisse notwendig. Neugierig sein wäre gut. Auch Menschen mit körperlichem Handicap können teilnehmen. Für Neugierige zwischen 16 und 100. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. ein Getränk



● 44105 Kam

Das Wunder der Augen

Vortrag zur Gesunderhaltung der Augen

Di, 15. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 16,- €

Kammerstein, Praxis Lebensrhythmus, Dorfstr. 19

Heike Friedrich

Die ganzheitliche Augendiagnose betrachtet Zeichen und Färbungen der Regenbogenhaut (Iris) als Hinweise zur Konstitution und Gesundheit eines Menschen. In der chinesischen Medizin haben die Augen einen Bezug zum Funktionskreis der Leber. Die Dozentin, Heilpraktikerin und Irisdiagnostikerin vermittelt interessante Kenntnisse über Anatomie und Physiologie der Augen und vermittelt Techniken zur Pflege, Entspannung und Gesunderhaltung der Augen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und ein Getränk

Erste Hilfe

● 45001 Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 17. Oktober, 19-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die

Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!

● 45002 Kam

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 30. Januar, 19-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Kammerstein, Barthelmesaurach, Feuerwehrhaus

Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das



Balance finden Sie zeigen, wie's geht Wir suchen Dozentinnen / Dozenten



theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

- 45003 Rött

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Sa, 25. Januar, 9.30-15.30 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

- 45004 Wen

Defibrillation

Jeder kann helfen

Fr, 15. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Wendelstein, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A Malteser Hilfsdienst e.V.

Der Herzinfarkt ist in Deutschland die häufigste Todesursache. Doch nicht jeder muss daran sterben. Als Ersthelfer haben Sie es in der Hand. Mit einfach zu bedienender Technik und einer speziellen Ausbildung können Sie Herzinfarktoper auf der Stelle wiederbeleben. Der Kurs "Frühdefibrillation" vermittelt Teilnehmern ohne medizinische Vorkenntnisse den Umgang mit automatischen externen Defibrillatoren und sichert die Anwendung durch umfassende Trainingssituationen.

Ergänzende Ansätze

- 45304 Geo

Gesunder Rücken und Gelenke

Einführung in die Dorn-Methode

Di, 14. Januar, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG Anna Velisek

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Wie Sie gerade stehen im Alltag und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch

- 45305 Hip

Homöopathie

Informationen für Einsteiger

Do, 19. September, 19.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

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

Cornelia Bürkle

Dieser Kurs bietet allen Laien Informationen über das Thema "Homöopathie" und deren Einsatzmöglichkeiten in der Familie. Ein Skript kann im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- 45306 Hip

Gesunder Rücken und Gelenke

Einführung in die Dorn-Methode

Di, 5. November, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

Anna Velisek

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Rückenschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Sie lernen, wie Sie im Alltag gerade stehen und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch



● 45308 Bü

Persönlichkeitsentwicklung **Entspannung durch Phantasiereisen**

Do, 19. September, 16-17.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Cornelia Lahde

Folge mir auf einer medialen Reise in Deine persönliche Phantasiewelt. Nimm Dir eine Auszeit, um in Dich hinein zu hören und zu sehen. Genieße die wundervolle, tiefe, erholsame Entspannung, die durch die sogenannte Tagträumerei zustande kommen darf. Nimm Ausgeglichenheit und Selbsterkenntnis mit nach Hause. Erhalte so Deine Vitalität und Energie in Deinem Körper, wie in Deinem Geiste. Erfreue damit auch Dein Umfeld. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 45309 Geo

Persönlichkeitsentwicklung **Geführte Phantasiereise - Kleine Auszeit**

Fr, 15. November, 18-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Georgensgmünd, Schloßlein, Am Schloßlein 1, Saal, 1. OG
Cornelia Lahde

Durch mediale Phantasiereisen können sich positive Gefühle, wie Optimismus, Zuversicht, Selbstvertrauen und Gelassenheit in dein Leben integrieren. Ebenso nutzen wir das Zusammenspiel von Körper, Geist und Tiefenentspannung zur Gesunderhaltung. Durch die (wieder-) gewonnene Ausgeglichenheit werden wir leistungsfähiger und die Ausstrahlung auf unser Umfeld verbessert sich. **Bitte mitbringen:** Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung, Getränk

● 45310 Spa

Persönlichkeitsentwicklung **Selbstliebe durch Phantasiereisen entwickeln und stärken**

Mo, 13. Januar, 17.30-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle

Cornelia Lahde

Selbstliebe ist in unserer Gesellschaft noch immer negativ behaftet. Dabei beeinflusst Selbstliebe und Selbstachtung sowohl unser Leben, als auch das unserer Mitmenschen äußerst positiv. Sie macht uns toleranter, großzügiger, erfolgreicher und hilft, Kränkungen und andere negative Emotionen besser zu bewältigen. Kurzum: Durch Selbstliebe sorgen wir dafür, dass es Vielen besser geht. Begeben Sie sich mit mir

auf eine geführte meditative Reise der Phantasie und fangen Sie an, Ihre Umwelt nachhaltig, friedvoll und entspannt zu verändern. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 45311 Wen

Rauhnächte

Mehr Bewusstsein in der Zeit "zwischen den Jahren"

Fr, 6. Dezember, 17-21 Uhr

Gebühr: 32,- €

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

Petra Schwarz

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



Abnehmen · Fasten

● 45650 Rött

Basenfasten

Mo/Di/Do, 22.01./28.01./30.01., jeweils 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 26,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Doris Guderle

Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen einer Übersäuerung. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Darmprobleme, Hautunreinheiten oder Übergewicht gehören für viele seit Jahren zum Alltag. Durch unsere industrialisierte, oft ungesunde Ernährung, sowie unsere stressige Lebensweise wird unser Körper mit Säuren überhäuft. Hier dient das Basenfasten als wirksame Entlastung für den gesamten Körper. Es ist eine milde Form des Fastens, bei der für einen bestimmten Zeitraum alle säurebildenden Lebensmittel weggelassen werden. Der Vorteil dieser Fastenart ist, dass der Organismus, im Vergleich zum Heilfasten, wesentlich weniger strapaziert wird. Basenfasten dient dem Abbau von Säuren, der Remineralisierung des Körpers, der Normalisierung des Stoffwechsels und dem Erreichen des persönlichen Wunschgewichtes. Es ist für jedermann geeignet.

1. Abend: Was ist Basenfasten, Ziele, für wen ist es geeignet, was darf man essen, unterstützende Maßnahmen. 2. Abend: Säure-Basen-Haushalt, wie wird er reguliert, Störungen,



Gegenmaßnahmen, Darmgesundheit. 3. Abend: Ernährung nach dem Basenfasten, psychische Gesundheit, Entspannungsmethoden. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45670 Wen

Heilsames Fasten oder Basenfasten Infoabend

Mo, 13. Januar, 20-21 Uhr

gebührenfrei

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11

Veronika Ehm

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung - sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet. Seit ewigen Zeiten fasten die Menschen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu reinigen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung für Ihren Fastenkurs. Sie können sich entscheiden, ob Sie den Kurs "Basenfasten" oder "Heilsames Fasten" wählen. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn am Freitag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45671 Wen

Heilsames Fasten

Fastenkurs "Lächelnd ans persönliche Ziel"

Fr. 17.01., So. 19.01., Di. 21.01., Do. 23.01.,

jeweils 20-20.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

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

Veronika Ehm

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Während eines Heilsamen Fastens verzichten wir bewusst auf feste Nahrungszufuhr. Damit wird der Mensch ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Nach dieser Fastenzeit fühlen wir uns wie neu geboren, gesünder und leistungsfähiger und sind voll neuer Energie und Lebensfreude. Wir fasten in der Gruppe nach der Methode "Buchinger" mit Säften, frisch gekochter Gemüsebrühe und einem Fastentee nach Hildegard von Bingen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** frisch gekochte Gemüsebrühe und einen Fastentee nach Hildegard von Bingen

● 45672 Wen

Basenfasten

„Lächelnd ans persönliche Ziel“

Fr. 17.1., So. 19.01., Di. 21.01., Do. 23.01.,

jeweils 19-19.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11

Veronika Ehm

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das "Fasten" mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die Basentage ganzheitlich auf den Körper, sie helfen, emotionalen Stress abzubauen und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über Ihre Gesundheit und eine basische Ernährungs- und Lebensweise. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Gemeinsam Tradition bewahren

Schafkopf für Einsteiger

Wir bieten Kurse in Georgensgmünd,
Hilpoltstein, Roth und Wendelstein

> Kurs-Nr. 57100 ff.

Kultur

Inhalt

- Lesungen 195
- Literaturvermittlung 196
- Biografisches Schreiben 197
- Musik 197
- Instrumentalunterricht 198
- Schlag- und Rhythmusinstrumente 205
- Kunstvermittlung 207
- Malen · Zeichnen 213
- Acrylmalerei 215
- Aquarellmalerei 217
- Kalligraphie · Handlettering 217
- Künstlerisches Gestalten 218
- Keramik · Gips · Beton 219
- Stein 219
- Holz 219
- Glas · Mosaik 220
- Schmuck 221
- Objektgestaltung 224
- Nähen 225
- Patchwork 231
- Klöppeln 232
- Geschichten aus dem Koffer 237

STADT
HILPOLTSTEIN



DIE BURGSTADT
AM ROTHSEE

HÖHEPUNKTE HERBST/WINTER 2019

STADT HILPOLTSTEIN

Stadtführung für Kinder, Abenteuerliche Entdeckungstour für Kinder

So, 22. September 2019
15:00 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt: Residenz Hilpoltstein

Halloween-Führung für Kinder

Do, 31. Oktober 2019
17:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Residenz Hilpoltstein

Stadt- und Residenzführung im Advent

So, 08. Dezember 2019
16:00 bis 17:30 Uhr
Treffpunkt: Residenz Hilpoltstein

Fackelwanderung mit dem Nachtwächter

Sa, 14. Dezember 2019
16:30 bis 18:00 Uhr
Treffpunkt: Residenz Hilpoltstein

Residenz KULTUR

Musikalisches Kabarett mit Vocal Recall, „Irgendwas stimmt immer!“

Sa, 12. Oktober 2019
20:00 Uhr
Aula Grundschule Hilpoltstein

Benefizkonzert mit dem Folk-Duo Barbara Ammon & Günther Harms

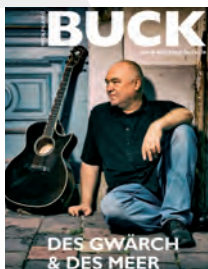
Sa, 09. November 2019
20:00 Uhr, Residenz Hilpoltstein

TBC – Totales Bamberger Cabaret „Wann, wenn nicht wir?“

So, 10. November 2019
19:00 Uhr
Kulturstadel „Gutmann Zur Post“

„Des Gwärc & Des Meer“, Aktuelles Soloprogramm von Wolfgang Buck

Sa, 23. November 2019, 20:00 Uhr
Kulturstadel „Gutmann Zur Post“



Stadt Hilpoltstein · Amt für Kultur und Tourismus

Kirchenstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 09174 978-505 · Fax 09174 978-519
tourismus@hilpoltstein.de · www.hilpoltstein.de ·  facebook.com/stadt.hilpoltstein



Literatur · Musik · Theater

Lesungen

● 50004 Hei

Schwarzwasser im Wandel der Zeit

Alte Heimat neu entdeckt

Mi, 30. Oktober, 19-20 Uhr

gebührenfrei

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Wilhelm Rubick

Nach dem Zweiten Weltkrieg haben sich im Landkreis zahlreiche Sudetendeutsche niedergelassen. Doch wer kennt heute noch Ortsnamen wie Schwarzwasser? Viele Kinder und Enkel wissen kaum etwas über die alte Heimat ihrer Eltern und Großeltern. Wie sah die Landschaft aus, wie hat es sich dort gelebt? Wovon haben die Menschen gelebt? Wilhelm Rubick stellt in Auszügen den umfangreichen Band „Schwarzwasser im Wandel der Zeit“ vor und lässt den Ort bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs lebendig werden. Wie kam es zur Besiedelung der Altvaterregion durch Deutsche? Wie war das Zusammenleben in der Region? Er erzählt von der Landschaft, dem Steinbruch, der Landwirtschaft, aber auch von den Folgen des Münchner Abkommens, der Vertreibung der Sudetendeutschen und den Folgen für den Ort, der heute Cernà Voda heißt und rund sechseinhalb Autostunden vom Landkreis entfernt in Tschechien liegt.

● 50005 Hei

Schwarzwasser nach dem Zweiten Weltkrieg

Alte Heimat neu entdeckt

Mi, 29. Januar, 19-20 Uhr

gebührenfrei

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Wilhelm Rubick

Wie hat sich der Ort Cernà Voda entwickelt? Was ist noch übrig vom alten Schwarzwasser? Wie sieht es heute mit dem Steinbruch, der Landwirtschaft aus? Wovon leben die Menschen heute? Wilhelm Rubick erzählt von den neueren Einwicklungen und bringt uns eine Region näher, die sechseinhalb Autostunden entfernt liegt, aber uns doch viel fremder ist als der Gardasee.

● 50007 Hip

Heimat - eine Hommage in Texten

Hörsalon mit Sabine Burkhardt

Di, 5. November, 17-18.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Joh. Friedrich

Sabine Burkhardt

Die Autorin Sabine Burkhardt kreist in Texten um ein Thema, das meist sehr emotional ist, oft politisch und sehr subjektiv. Die Zuhörer bestimmen die Auswahl der gelesenen Texte. Dies verleiht der Lesung Schwung und Frische. Was ist Heimat? Ist sie Land, Ort oder das Zuhause? Muss Zuhause in der Heimat sein? Oder kann man sich fremd in der Heimat fühlen? Hat Heimat Grenzen? Lauschen Sie und erleben Sie ein altbekanntes Thema wieder neu und anders. In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Hilpoltstein. Anmeldung bis spätestens 28. Oktober.

● 50010 Roth

Kulturfrühstück

Ein Ohren- und Gaumenschmaus

So, 10. November, 10-12.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Ratsstuben

Walter Tausendpfund

Die bewährte Kombination aus Literaturgenuss und Buffet setzt sich fort. In diesem Herbst erwartet Sie Walter Tausendpfund mit seinen mundartlichen Texten, die hintersinnig das Alltägliche schildern, den Kirschgarten, die kleinen Paradiese vor unserer Haustür, die scheinbar nichtig und doch so einzigartig und lebenswichtig sind. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Bücherei Roth und der Seniorenbeauftragten statt. Eine Anmeldung bis zum 25. Oktober ist zwingend erforderlich. Keine Tageskasse.

● 50070 Roth

Montags-Lesungen

Mo, 7. Oktober, 16.30-18 Uhr, 12 x

Gebühr: Eintritt frei

Roth, Galerie und Weinhaus, Kugelbühlstr. 13

Christa Andresen

Die Rother Montags-Lesungen bieten wieder interessante Texte von unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern. 07.10. Monika Martin, "Hochgericht", 14.10. Billy Billmaier, "Mieses Karma" von David Safier, 21.10. Eva Pieper, "Liebe Dinge" von Heinrich Waggener, 04.11. Anke Geyer, "Tod oder Reben" von Michael Böckler, 11.11. Angela Michael, "Wachsn und die Welt entdecken", 18.11. Eve Grass, "Das Pegasosgen" Band II "Velludo", 25.11. Philipp Winkler, Texte



FUNDREICH THALMÄSSING

Archäologisches Museum
Geschichte zum Anfassen

Geschichtsdorf Landersdorf
Leben wie unsere Vorfahren

Archäologischer Wanderweg
ab April geführte Wanderungen jeweils am letzten
Sonntag im Monat



www.fundreich-thalmaessing.de



Landratsamt Roth
Kultur und Tourismus
Tel. 09171 81-1329

www.eisenhammer-eckersmuehlen.de

HISTORISCHER EISENHAMMER ECKERSMÜHLEN

Alte Hammerschmiede

Schmiedevorfürungen bieten Einblick in den harten
Arbeitsalltag der ehemaligen Schmiedemeister

Dauerausstellung „Vom Erz zum Eisen“

Rund um die Eisengewinnung und Metallverarbeitung

Herrenhaus von 1699

Stattliches Wohnhaus der Hammerherren in herrlicher
Naturlandschaft



der Vormärzsdichter Georg Weerth und Heinrich Heine, 02.12.
Dr. Walburga Kumar, Gedichte von Erich Kästner, 09.12. Edel-
traud Dörr, "Arthur und Lilly", 13.01. Susanne Höcker, "Die
Russen kommen", 20.01. Dr. Johannes Friedrich (Landesbi-
schof i.R.), "Justizpalast" von Petra Morsbach, 27.01. Petra
Winterstein "Die Bücherdiebin" von Markus Zusak

● 50075 Wen

Lesung "Biografisches Schreiben" Es ist nie zu spät für einen schönen Sommer

Do, 21. November, 17-18.30 Uhr
gebührenfrei
Wendelstein, Gemeindebücherei, Marktstr. 1
Brigitte Riemann

Auch dieses Semester will sich der Kurs "Biografisches
Schreiben" bei einer kleinen Lesung mit seinen Werken vor-
stellen. Wenn die Tage schon wieder sehr kurz sind und die
Adventszeit vor der Tür steht, wollen wir uns nicht auf das
Kommende besinnen, sondern auf das Vergangene. Unter
dem Motto "Es ist nie zu spät für einen schönen Sommer"
lassen wir Urlaubs- und Sommererinnerungen wieder wach
werden und holen damit ein kleines Stückchen Sonne in die
dunkle Jahreszeit. Anmeldung erwünscht!

Literaturvermittlung

● 50100 Ab

Außenseiter in der Literatur

Abenberger Literaturkreis

Do, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 18,- €
Abenberg, Kath. Jugendheim, Spalter Str. 11
Albert Rösch

Im Mittelpunkt der drei Abende stehen die Werke "Stopfkü-
chen" von Wilhelm Raabe, "Ansichten eines Clowns" von
Heinrich Böll, "Der Kontrabass" von Patrick Süßkind und
"Tschick" von Wolfgang Herrndorf.

● 50120 Roth

Jugendliche im zeitgenössischen Roman

Mo, 23. September, 19-20.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 24,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Albert Rösch

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die vier zeitgenössischen
Romane „Am kürzeren Ende der Sonnenallee“ von Thomas
Brussig, „Scherbenpark“ von Alina Bronsky, „Der Trafikant“
von Robert Seethaler und „Auerhaus“ von Bov Bjerg.



Biografisches Schreiben

● 50201 Wen

Lebensschätze heben und bewahren Biografisches Schreiben

Do, 19. September, 14.30-16.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 103,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Brigitte Riemann

"Ich könnte ein Buch schreiben", sagen wir oft, wenn wir über unser Leben nachdenken. Machen Sie es doch! Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu ordnen und Ereignisse zu verstehen. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu den Geschichten, die unser Leben schrieb. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben! Die genauen Termine erhalten Sie von der Dozentin. **Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen

Musik

● 50301 All

Weihnachtslieder singen mit und ohne Gitarre Für Eltern und Großeltern

Do, 28. November, 19.30-20.30 Uhr
Gebühr: 5,- €
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gisela Timm

Manche traditionellen Lieder sind nicht mehr so bekannt und von den neueren oft nur Teile. Damit Sie in der Weihnachtszeit mit Ihren Kindern singen können, wollen wir diese gemeinsam üben. Wer eine Gitarre besitzt, kann diese gerne mitbringen. Es handelt sich durchwegs um einfache Griffe. Im Kurs ist ein Liederheft mit Text, Noten und Akkorden für 3,50 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50332 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung

Fr, 20. September, 19.30-21 Uhr
Gebühr: 9,- €
Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● 50333 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung

Fr, 11. Oktober, 19.30-21 Uhr
Gebühr: 9,- €
Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● 50334 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung

Fr, 15. November, 19.30-21 Uhr
Gebühr: 9,- €
Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● 50335 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung

Fr, 24. Januar, 19.30-21 Uhr
Gebühr: 9,- €
Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● 50336 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung

Fr, 7. Februar, 19.30-21 Uhr
Gebühr: 9,- €
Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.



Instrumentalunterricht

● 50400 Ab

Gitarre

Für Anfänger

Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythmustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50401 Ab

Gitarre

Für Anfänger

Di, 17. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythmustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir lernen Noten und Musiktheorie in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Bücherdiebin bis Mieses Karma. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei.

Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749-33,

cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848-522,

stadtbuecherei@stadt-roth.de

• Rother Montagslesungen

Moderation Christa Andresen

ab Mo, 7. Oktober 2019, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei





● 50405 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Mi, 18. September, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50406 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Do, 19. September, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50408 All

Gitarrenkurs Stufe 1 - Anfänger

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 19. September, 20.10-20.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Lernen Sie jetzt in diesem Kurs die Akkorde kl. G, D, Em, A und Am mit einfachem Schlagmuster zu spielen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern nötig, können Sie eine Gitarre mit Tasche für 10 € für die Dauer des Kurses bei der Dozentin ausleihen. bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihgitarre benötigen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50409 All

Gitarrenkurs Stufe 2

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 5. Dezember, 20.10-20.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 1 besucht oder besitzen diese Grundkenntnisse. Dann können Sie hier die Akkorde gr. G und E sowie den Wechselschlag erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50410 All

Gitarrenkurs Stufe 3

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 19. September, 19.20-20.05 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 2 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord A7, ein neues Schlagmuster und den Einsatz des Kapodasters erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50411 All

Gitarrenkurs Stufe 4

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 5. Dezember, 19.20-20.05 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 3 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C und zwei weitere Schlagmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.



● 50412 All

Gitarrenkurs Stufe 9 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 17. September, 20-20.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 8 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (12 Akk. + einfaches Zupfen). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, den Akkord Dm sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50413 All

Gitarrenkurs Stufe 10 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 26. November, 20-20.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 9 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, den Akkord H7 sowie ein weiteres Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50414 All

Gitarrenkurs Stufe 11 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 17. September, 19-19.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 10 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50415 All

Gitarrenkurs Stufe 12 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 26. November, 19-19.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 11 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50416 All

Gitarrenkurs Stufe 13 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 17. September, 18.10-18.55 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 12 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50417 All

Gitarrenkurs Stufe 14 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 26. November, 18.10-18.55 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 13 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und ein weiteres Zupfmuster erlernen. Außerdem, wollen wir mit dem kleinen F-Barré-Griff beginnen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.



● 50418 Geo

Gitarre zur Liedbegleitung Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Di, 17. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 69,- €

Georgensgmünd, Musikwerkstatt Geo, Hammerweg 12,
Raum 4

Helmut Limbeck

Wir lernen in der Gruppe die Begleitung bekannter Lieder. Auf Liedwünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit einfacher Schlagtechnik können Sie bereits in der ersten Stunde ein Lied begleiten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Klassische Gitarre oder Westerngitarre, Schreibzeug, Notenständer (falls vorhanden)

● 50419 Geo

Gitarre zur Liedbegleitung II Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Di, 17. September, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 69,- €

Georgensgmünd, Musikwerkstatt Geo, Hammerweg 12,
Raum 4

Helmut Limbeck

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger, die mit einfachem Akkordspiel vertraut sind. Schlagtechniken und Fingerpicking werden aufgefrischt. Wir lernen neue Lieder, wobei auf Liedwünsche der Kursteilnehmer eingegangen wird. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Klassische Gitarre oder Westerngitarre, Schreibzeug, Notenständer (falls vorhanden)

● 50420 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 3 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 16. September, 9-9.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 54,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 2 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord A7, ein neues Schlagmuster und den Einsatz des Kapodasters erlernen! Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50421 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 4 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 25. November, 9-9.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 54,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 3 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C und zwei weitere Schlagmuster erlernen! Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50422 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 16. September, 19.50-20.35 Uhr, 9 x

Gebühr: 54,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 8 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (12 Akk. + einfaches Zupfen). Dann können Sie hier die die bisher gelernten Akkorde vertiefen, den Akkord Dm sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50423 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 25. November, 19.50-20.35 Uhr, 9 x

Gebühr: 54,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 9 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, den Akkord H7 sowie ein weiteres Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

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

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

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuber, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Kulturfest „Lebenswelten“ am Altstadtfest Roth**
 Vielfältige Aktivitäten und Kulinarisches
So, 8. September 2019, 11 - 17 Uhr
 Pavillons gegenüber vhs Stadt Roth
- **Tarnstrategien und Ideologien der radikalen Rechten**
 Vortrag von Dr. Claudia Globisch
Mi, 9. Oktober 2019, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10101GS)
 Markgrafensaal, Hauptstr. 1, Schloss Ratibor
- **München? Zwei Seiten einer Stadt**
 Exkursion zum Dokumentationszentrum und zum Jüdischen Museum mit Norbert Herler
Sa, 19. Oktober 2019, 7.30 - 18 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18402GS)
 Zustiege in Hilpoltstein, Thalmässing, Kinding
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 Gedenkveranstaltung zur Pogromnacht mit Sven Ehrhardt
Sa, 9. November 2019, 18 Uhr
 Marktplatz Roth, Hauptstraße, Roth
- **Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit**
 Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing mit Ursula Klobe
Sa, 9. November 2019, 15 - 16.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18406)
 Treffpunkt: Marktplatz Thalmässing
- **Monuments' Men – Ungewöhnliche Helden**
 Kino-Film nach dem Buch von Robert M. Edsel
 Regie und Hauptrolle George Clooney
Di, 26. November 2019, 20 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10210GS)
 Bavaria-Kino Roth, Bahnhofstraße





- **Sehnsucht Heimat**
Fotoausstellung über Menschen mit Fluchtgeschichte
Vernissage mit Pfarrerin Diétel, Nürnberg
Do, 9. Januar 2020, 18 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 18009GS)
Ausstellung bis zum 7. Februar 2020
Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth
- **Extreme Rechte und Rassismus in Mittelfranken**
Vortrag mit Dipl.-Soz.-Wirtin Birgit Mair
Do, 20. Februar 2020, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. 10106GS)
Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Asylcafé** – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
- **„Bunter Mittagstisch“ im FIS**
Bürger mit und ohne Migrationshintergrund kochen Speisen
aus ihren Heimatländern und essen gemeinsam
Termine siehe Aushang FIS, Kirchplatz gegenüber Altes Rathaus, Roth
- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Menschen aller Nationen und Religionen sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- Weitere Veranstaltungen für 2020 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse



Koordination „Roth ist bunt“

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

Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.



● 50424 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 13 Liedbegleitung mit Akkorden und Noten

Mo, 16. September, 19-19.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenuer Straße 14
Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 12 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akkorde). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Außerdem spielen wir in diesem Kurs auch einige Stücke nach Noten. Sie sollten die Noten d, g, a, h, c, d, und e beherrschen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50425 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 14 Liedbegleitung mit Akkorden und Noten

Mo, 25. November, 19-19.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 54,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenuer Straße 14
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 13 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akk. und Noten d, g, a, h, c, d, e, f, g inkl. Achtelnoten). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, ein weiteres Zupfmuster, den kleinen F-Barre-Griff und weitere Noten erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. audio-Dateien) erhältlich.

● 50426 Hip

Gitarren- und Spielkreis

Di, 17. September, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Wir wollen weitere neue Songs einstudieren. Da aber nach all den Jahren bei vielen der Ordner überquillt, wollen wir auch noch in den alten Liedern stöbern und so manches wiederholen und ausbauen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug

● 50427 Hip

Gitarren- und Spielkreis

Di, 17. September, 19.30-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Wir wollen weitere neue Songs einstudieren. Da aber nach all den Jahren bei vielen der Ordner überquillt, wollen wir auch noch in den alten Liedern stöbern und so manches wiederholen und ausbauen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug

● 50430 Hip

Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein

Do, 26. September, 20-22 Uhr, 6 x,
gebührenfrei
Hilpoltstein, Sportheim Hofstetten, Am Irlle 1
Peter Knaupp

Wir haben immer noch nicht genug von der Gitarre und wollen einmal im Monat zusammen spielen und singen. Mitspieler sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat. Informationen bei Peter Knaupp unter der Tel. Nr.: 09174/6998. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial

● 50431 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung Anfänger

Di, 7. Januar, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen um Lieder zu begleiten. Im Kurs werden einfache Zupftechniken eingeübt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Elementare Englischkenntnisse sowie die Lust und Laune am Singen sind wünschenswert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug



● 50432 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung Anfänger

Di, 7. Januar, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen um Lieder zu begleiten. Im Kurs werden einfache Zupftechniken eingeübt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Elementare Englischkenntnisse sowie die Lust und Laune am Singen sind wünschenswert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Schreibzeug

● 50435 Swa

Gitarre zur Liedbegleitung Fortsetzungskurs

Di, 17. September, 20-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Sarah Nold

Sie haben bereits ein paar Grundkenntnisse (Akkorde C-G-D-Em-Am-DM-A-E, erste Septakkorde A7-D7, F-Dur im Barrée, Erste Schlag- und Zupftechniken) erworben. Dann lernen Sie in diesem Kurs weitere Barrégriffe, sowie weitere Septakkorde. Außerdem wird die Schlagtechnik (über Achtelrhythmik hinaus) und die Zupftechnik erweitert. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät (oder App), Stift, Notenständer

● 50440 Swa

Ukulele Crashkurs Songbegleitung

Di, 21. Januar, 19.30-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Sarah Nold

An zwei Kursabenden lernen Sie die wichtigsten Akkorde für die Songbegleitung auf der Ukulele kennen. Da die Ukulele nur 3 Saiten (anstatt 6 Saiten wie bei der Gitarre) und einen schmalen Hals besitzt, ist das Instrument super für Anfänger geeignet. Gitarristen werden die vorgestellten Akkorde schon kennen, jedoch unter anderem Namen, da die Ukulele anders gestimmt ist. Bitte bringen Sie ein vernünftiges Instrument mit, welches bereits ab ca. 40-50 € neu erhältlich ist. **Bitte mitbringen:** Instrument (Sopran- (=normale), Konzert- oder Tenorukulele, Stimmgerät (oder App), Stift

● 50450 Rött

Schnupperkurs keltische Harfe Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Sa, 12. Oktober, 14.30-17.30 Uhr

Gebühr: 17,- €

Röttenbach, Fachzentrum Glissando, Heidecker Str. 4
Wolfgang Kerscher

Der Klang einer Harfe kann Sie verzaubern? Sie möchten ausprobieren, ob das eventuell ein Instrument für Sie sein könnte? Dazu haben Sie an diesem Nachmittag Gelegenheit: für jede Teilnehmer/-in ist eine keltische Harfe vorhanden. Sie lernen die Grundzüge der Spieltechnik kennen und spielen gemeinsam in der Gruppe die ersten kleinen Stückchen. Außerdem gibt es viele Informationen über das Instrument, seine Geschichte und die Musik.

Schlag- und Rhythmusinstrumente

● 50500 Geo

Energie und Lebensfreude mit afrikanischen Rhythmen Trommeln für Neueinsteiger

Mi, 2. Oktober, 19.30-21 Uhr, 6 x

Gebühr: 90,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Lothar Müller-Beer

Wenn Sie irgendwo eine Trommel stehen sehen, möchten auch Sie dann einfach mal "draufschlagen"? Trommeln kann jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Das ist das Motto von Lothar Müller-Beer (Loddy), Musiker und Rhythmuscoach. Möchten Sie sich entspannen, den Alltagsstress vergessen, negative Energien abbauen, Spaß haben und dabei gemeinsam in der Gruppe das Trommeln erlernen, dann jetzt anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50501 Geo

Energie und Lebensfreude mit afrikanischen Rhythmen Trommeln für Fortgeschrittene

Mi, 27. November, 19.30-21 Uhr, 6 x

Gebühr: 90,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Lothar Müller-Beer

Wenn Sie irgendwo eine Trommel stehen sehen, möchten auch Sie dann einfach mal "draufschlagen"? Trommeln kann



jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Das ist das Motto von Lothar Müller-Ber (Loddy), Musiker und Rhythmuscoach. Möchten Sie sich entspannen, den Alltagsstress vergessen, negative Energien abbauen, Spaß haben und dabei gemeinsam in der Gruppe das Trommeln erlernen, dann jetzt anmelden. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50502 Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren

Musik, die fit und fröhlich macht

So, 10. November, 10-13 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Rosy Rückert

Body Percussion und Trommeln für Einsteiger. Rhythmus unmittelbar erleben und im wahrsten Sinne am ganzen Körper spüren. Wie nebenbei steigern wir unsere Selbstwahrnehmung, fördern unsere Merkfähigkeit und den Orientierungssinn. Rhythmus gibt Sicherheit und harmonisiert. Schritt für Schritt wird das Erlebte spielend auf verschiedene Trommeln übertragen. Einfache Loopsongs helfen uns, im Rhythmus zu bleiben und schaffen ein fröhliches Miteinander. Für alle

Kinder und Erwachsenen, die sich gerne von der Musik inspirieren lassen. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50503 Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren

Mach mit, bleib fit!

So, 24. November, 10-13 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Rosy Rückert

Body Percussion und Trommeln für Einsteiger mit dem Schwerpunkt des Slaps, das ist der höchste Ton der Trommel. Er bringt Schwung und Lebendigkeit ins gemeinsame Spiel. Einfache Loopsongs helfen uns, im Rhythmus zu bleiben und schaffen ein fröhliches Miteinander. Für alle Kinder und Erwachsene, die sich gerne von der Musik inspirieren lassen.

Bitte mitbringen: eigene Trommeln (falls vorhanden)

Musikinstrumente lernen leicht gemacht

Das Programm der Musikschule der Stadt Greding

- Gitarre/E-Gitarre/Swinggitarre
- Harfe
- Keyboard/Akkordeon
- Klavier
- Querflöte
- Sopran-/Alt-/Tenor-/Bassblockflöte
- Gesangsunterricht
- Musikgarten
für Kinder von 18 Monate bis 3 Jahre und 4 bis 5 Jahre
- Musikgarten in Englisch
- Kinder ab 4 Jahre

**Kostenlose Probestunden
nach Vereinbarung!**



Musikschule

DER STADT GREDING

Auskünfte und Anmeldungen:

Manuela Wippenbeck

Tel.: 08463/279

E-Mail: musikschule@greding.de

www.greding.de





Kunstvermittlung

● 50900 Roth

Kunst verstehen

Meisterwerke der Romanik

Fr, 8. November, 19.15-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 39,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Ernst Hilber

Die Romanik gilt als die erste große gesamteuropäische Kunstepoche seit dem Untergang Roms im fünften Jahrhundert und damit dem Ende der Antike. Karolinger, Ottonen, Salier und die frühen Staufer prägen die faszinierende Kunst dieser Zeit bis ins Hochmittelalter. Wir schlagen einen Bogen von den großartigen Bauwerken der Romanik in Europa, den herrlichen Skulpturen, Wandmalereien und Mosaiken dieser Zeit bis hin zu den außergewöhnlich schönen Werken der Buchkunst. Wir versäumen es dabei nicht, das älteste schriftliche Zeugnis der germanischen Sprache in der Wulfilabibel zu betrachten. Am Ende werfen wir einen Blick in das berühmte „Book of Kells“ aus Irland und bewundern den Reichtum der mittelalterlichen Buchkunst im Codex Aureus, in der manessischen Liederhandschrift und im Nibelungenlied. Unser grandioser Bilderreigen endet mit dem berühmten Teppich von Bayeux, welcher bilderreich den Sieg der Normannen 1066 bei Hastings unter Wilhelm dem Eroberer zeigt.

Tanzen

● 51007 Hei

Fit für den Fasching

Discofox - Workshop

Sa, 4. Januar, 20-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (pro Person)

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100
Tanzschule Project Dance

Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit ersten Variationsmöglichkeiten an der Hand. Dieser Kurs ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder lang zurückliegenden Kenntnissen, zum Auffrischen und für alle die gern Discofox tanzen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

● 51010 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Mo, 7. Oktober, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● 51011 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Mo, 20. Januar, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● 51012 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Sa, 1. Februar, 18.30-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 38,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● 51013 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Fortgeschrittene

Mo, 11. November, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Für alle, die neben dem Grundschrift schon einfache Figuren können und mehr wollen! Lernen Sie weitere Figuren zum beliebtesten Tanz. Keine Ermäßigung möglich.



Tanzschule

ADTV **Bogner**



www.tanzschulebogner.de

Schwabach 09122/14488

Roth 09171/829000

● 51015 Spa

Discofox - Basisworkshop Fit für Ballsaison und Faschingszeit

Sa, 2. November, 17.30-19.30 Uhr

Gebühr: 25,- € (pro Person)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Turnhalle
Tanzschule Project Dance

Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit ersten Variationsmöglichkeiten an der Hand. Dieser Kurs ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder lang zurückliegenden Kenntnissen, zum Auffrischen und für alle die gern Discofox tanzen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

● 51016 Spa

Discofox - Workshop für Fortgeschrittene Der Party-Tanzhit für jede Gelegenheit

Sa, 2. November, 20-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (pro Person)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Turnhalle
Tanzschule Project Dance

Sie wollen Ihre Variationsmöglichkeiten durch neue Figuren im Discofox erweitern. Wieder neue spannende Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Eindruck auf der Fläche hinterlassen können. Es werden immer Kombinationen (z.B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren) unterrichtet, die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt. Sie erhalten Ihren Unterricht von Tanzsporttrainern, die Wert auf die Vermittlung von guten Grundprinzipien und Kombinationsfähigkeiten legen. Das befähigt Sie, Ihre neu gewonnenen Kenntnisse tänzerisch schnell und sicher umzusetzen. Gerne können Sie auch beide Kurse am Abend hintereinander besuchen. Anmeldung paarweise. Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshausenstraße). **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk



● 51020 Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs

Für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 22. September, 13.30-14.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich.

● 51021 Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs

Für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 2. Februar, 13.30-14.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich.

● 51107 Hei

Latin Salsa Move

Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 4. Januar, 17.30-19.30 Uhr
Gebühr: 19,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100
Tanzschule Project Dance

Freude und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen, das ist der ideale Ausgleich für den Büroalltag. Zur typischen mitreißenden Musik aus Latein-Amerika, z.B. ChaCha und Salsa, lernen Sie als Einzeltänzer/-in einfache Choreographien aus dem Programm der lateinamerikanischen Tänze. Ob schnell, ob langsam, ob elegant, ob flott - hier sind alle Varianten vertreten und somit trainieren Sie Ihre Kondition und Koordination auf eine Weise, die einfach Spaß macht. Dieser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt. Bitte in Wechselschuhen tanzen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Getränk

● 51123 Swa

Fitness Salsa

Lady Style

Fr, 20. September, 19-20 Uhr, 12 x
Gebühr: 69,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Für alle Frauen, die gerne Salsa tanzen lernen wollen! Ohne Partner tanzen wir auf heiße Salsa und Bachata Rhythmen und bewegen uns in weiblichen, fließenden Figuren. Die Schritte werden langsam eingeübt und wir freuen uns über Quereinsteiger. Lassen Sie sich von einer tanzerfahrenen und ehemaligen Turniertänzerin in die Welt des Salsas mitnehmen und motivieren. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 51125 Spa

Latin Salsa Move

Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 2. November, 15-17 Uhr
Gebühr: 19,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Turnhalle
Tanzschule Project Dance

Freude und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen, das ist der ideale Ausgleich für den Büroalltag. Zur typischen mitreißenden Musik aus Latein-Amerika, z.B. ChaCha und Salsa, lernen Sie als Einzeltänzer/-in einfache Choreographien aus dem Programm der lateinamerikanischen Tänze. Ob schnell, ob langsam, ob elegant, ob flott - hier sind alle Varianten vertreten und somit trainieren Sie Ihre Kondition und Koordination auf eine Weise, die einfach Spaß macht. Dieser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt. Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshausstraße). **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

● 51250 Gre

Line Dance Country und Western

Für Fortgeschrittene

Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €

Grading, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kurs des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und



Tanzen

Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe (nicht mit schwarzen Sohlen)

● 51252 Hei

Line Dance Country- und Western Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Fr, 20. September, 20-21.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, kl.Turnhalle
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Dieser Kurs baut auf den Kurs des letzten Semesters auf. Quereinsteiger/innen mit Anfängerkennntnissen sind willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe (keine schwarzen Sohlen)

● 51253 Roth

Line Dance Für Anfänger

Mi, 18. September, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51254 Roth

Line Dance Für Anfänger

Mi, 16. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

Daheim und unterwegs mit der Kulturfabrik



Stefan Leonhardsberger und die Pompfüneberer

„Austrofolk“

So, 10. November 2019, 19 Uhr



„Der Gott des Gemetzels“

in bairischer Sprache

Sa, 23. November 2019, 20 Uhr



Bulli-Abenteuer Island von

Peter Gebhard

Mi, 15. Januar 2020, 20 Uhr

Ticketinfo:

09171 848 - 714

kulturfabrik.de





● 51268 Swa

American Line Dance

Fortsetzungskurs

Di, 24. September, 20-21.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 84,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal

Ulrike und Gerhard Vogl

Haben Sie Freude am Tanzen - jedoch keinen Partner? Dann sind Sie beim Line Dance genau richtig! Aufbauend auf den vorangegangenen Kursen lernen wir neue Schrittfolgen und Choreographien - und trainieren somit gleichzeitig mit viel Spaß unsere Kondition, Koordination und unser Gedächtnis. Getanzt wird sowohl zu Country Musik als auch zu anderer fetziger Musik. Just for fun! - und für alle Altersgruppen geeignet. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

● 51321 Gre

Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene

Mi, 25. September, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 74,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Gerlinde Seiß

In diesem Kurs werden die gelernten Choreografien der vergangenen Semester vertieft und eine neue dazu gelernt. Vorkenntnisse sind erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hüfttuch, Schleier

● 51362 Swa

Orientalischer Tanz

El Amira - Fortsetzungskurs

Di, 17. September, 18.30-19.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 63,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2 Brigitte Baldinger

Neuzugänge (Tanz-Erfahrung von Vorteil) sind willkommen. Choreografie und klassischer Tanz gemischt mit internationaler Folklore sowie das Training für Auftritte sind Inhalt dieses Kurses. Der Schwerpunkt liegt auf Gruppentänzen. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Leggings, Body, Hüfttuch

● 51402 Rött

Tanz mit und bleib fit

60 plus

Do, 10.10./17.10./07.11./14.11./05.12.,

jeweils 9:30-10:30 Uhr, 5 x

Gebühr: 35,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Martina Pasch

Jeder, der sich gerne zur Musik bewegt, ist herzlich willkommen zum Seniorentanz in geselliger Runde. "Tanz mit" ist für jedermann gedacht. Tanzen steht für Freude, Miteinander, Musik und Bewegung. Vor allem ist Tanzen Balsam für die Seele. Gemeinsam lernen wir verschiedene Tanzformen, ob im Kreis, im Block, nebeneinander oder hintereinander. Wir werden zu den Klängen des Wiener Walzers das Tanzbein schwingen. Auch der Discofox gehört dazu, sowie ChaCha und Rumba. Der gesellige Tanz ist eine kommunikative Angelegenheit, er fördert soziale Kontakte, schafft Erfolgserlebnisse und bereitet Freude und Wohlbefinden. Er steigert das Koordinationsvermögen und die Gedächtnisleistung. Keine Paaranmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** feste bequeme Schuhe, Getränk

● 51403 Rött

Tanz mit und bleib fit

60 plus

Do, 16.01./23.01./30.01./06.02./13.02.,

jeweils 9:30-10:30 Uhr, 5 x

Gebühr: 35,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Martina Pasch

Jeder, der sich gerne zur Musik bewegt, ist herzlich willkommen zum Seniorentanz in geselliger Runde. "Tanz mit" ist für jedermann gedacht. Tanzen steht für Freude, Miteinander, Musik und Bewegung. Vor allem ist Tanzen Balsam für die Seele. Gemeinsam lernen wir verschiedene Tanzformen, ob im Kreis, im Block, nebeneinander oder hintereinander. Wir werden zu den Klängen des Wiener Walzers das Tanzbein schwingen. Auch der Discofox gehört dazu, sowie ChaCha und Rumba. Der gesellige Tanz ist eine kommunikative Angelegenheit, er fördert soziale Kontakte, schafft Erfolgserlebnisse und bereitet Freude und Wohlbefinden. Er steigert das Koordinationsvermögen und die Gedächtnisleistung. Keine Paaranmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** feste bequeme Schuhe, Getränk



Tanzen

● 51406 Bü

Traditionelle Tänze aus aller Welt

Mi, 18. September, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 46,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte Irmgard Wechsler

Es werden Kreistänze, Paartänze, Kontra- und Linedance getanzt. Sie benötigen keinen Tanzpartner. **Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe, Getränk

● 51407 Roth

Tanzen macht Freude

Kreistänze folkloristisch und meditativ

Di, 24.09./22.10./26.11./17.12.,

jeweils 19:30-21:00 Uhr, 4 x

Gebühr: 30,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Edith Spies

Wir tanzen folkloristische und meditative Gemeinschaftstänze aus verschiedenen Kulturen. Freie Tanzformen und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für alle, die Freude am Tanzen haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet monatlich statt. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Getränk

● 51409 Wen

Tanzen macht Spaß

Für Anfänger

Di, 17. September, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51410 Wen

Tanzen macht Spaß

Für Anfänger

Mi, 9. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 37,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG
 KLASSISCHES BALLETT
 SPITZENTANZ
 BALLETT FÜR ERWACHSENE
 JAZZ
 HIPHOP
 JAZZGYMNASTIK
 PILATES
 BARRECONCEPT®

KOSTENLOSE
 SCHNUPPERSTUNDE
 JEDERZEIT
 MÖGLICH!



Infos und Anmeldung unter 09122-15194 oder auf www.kunststueck.org



● 51411 Wen

Tanzen macht Spaß Für Anfänger

Di, 3. Dezember, 19.30-20.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51412 Wen

Tanzen macht Spaß Für Anfänger

Mi, 4. Dezember, 19.30-20.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51413 Wen

Tanzen macht Spaß Für Fortgeschrittene

Di, 17. September, 18.15-19.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51414 Wen

Tanzen macht Spaß Für Fortgeschrittene

Di, 3. Dezember, 18.15-19.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 62,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Malen · Zeichnen

Malen · Zeichnen

● 52001 Ab

"Ein Abend für MICH"

Malen und kreatives Arbeiten zum Entspannen

Di, 7. Januar, 18-21 Uhr
Gebühr: 30,- €
Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,
Atelier Sabine Weigand
Sabine Weigand

Wohlfühlen und Genießen, Freude spüren, Kraft schöpfen, Entspannung, sanfte Bewegung, Malen, Gestalten.... Neugierig? Lassen Sie sich überraschen und begleiten. Für das kreative Arbeiten ist keinerlei Talent oder Vorbildung nötig. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Malutensilien (falls vorhanden)

● 52002 Hip

Vom Zeichnen zum Aquarellmalen

Malen von Stillleben, Landschaften und Portraits

Mi, 18. September, 18.30-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 78,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Reinhard Dellert

Wir beginnen mit Zeichenkohle oder Pastellkreide und lernen dabei, plastisch und räumlich zu zeichnen. Gleichzeitig wird das richtige Setzen von Licht und Schatten geübt. Später wechseln wir zur Aquarellmalerei und zu Mischtechniken.



Malen · Zeichnen

Gemalt wird nach Gegenständen und Fotovorlagen. **Bitte mitbringen:** Zeichenkohle, Pastellkreide, Zeichenblock (mind. DIN A3), später Aquarellausstattung

● 52003 Hip

"Komm runter"

Mandala malen und zur Ruhe kommen

Sa, 16. November, 9-12 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten ab 5,- €)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.9 Malraum

Sabine Gruber

Das Wort Mandala kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Kreis, vom Zentrum ausgehend, ein Kreisbild. Einführungen, Tipps und Hilfestellungen zur freien Gestaltung der Mandalas werden durch die Kursleitung gegeben. Beim intuitiven Malen der selbst gestalteten Ornamente, Formen und Symbole wird die Kreativität und Konzentration angeregt und gefördert. Dieser Kurs ist geeignet, abzuschalten und in sich zur Ruhe zu kommen. Infos/Fragen gerne an sabine@gruberberatung.de. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 52028 Roth

Urban Sketching

Zeichnen für Anfänger

Sa+So, 16./17. Nov., jeweils 14-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

Kunst ist alles, was mit

Leidenschaft

gemacht wird.

- ▶ Mehr als 26.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen
- ▶ Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- ▶ Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- ▶ Kostenlose Parkplätze vor dem Haus



boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Straße 37 · 90475 Nürnberg

Tel.: 0911/98862-0 · nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

Mi. 9.30 – 20.00 Uhr

Alles, was Kunst braucht.

boesner

KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



52029 Roth

Urban Sketching

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa+So, 18./19. Jan., jeweils 14-17 Uhr, 2 x
Gebühr: 41,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

● 52030 Roth

Urban Sketching

Zeichnen von Alltagsszenen

Sa+So, 1./2. Febr., jeweils 14-17 Uhr, 2 x
Gebühr: 41,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

Acrylmalerei

● 52100 Ab

Spaß mit Acryl

Individuell und farbenfroh

Do, 21. November, 18-21 Uhr
Gebühr: 30,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,
Atelier Sabine Weigand
Sabine Weigand

Haben Sie Spaß am Malen und mögen Sie kräftige Farben?
Wir malen mit Acryl-Farbe, experimentieren, zeichnen....

Gerne helfe ich Ihnen beim Umsetzen Ihrer eigenen Ideen. Natürlich können Sie auch Vorlagen von mir wählen. Auch für Anfänger geeignet. Malutensilien können von der Dozentin gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Pappsteller, Wasserbehälter, Bleistift...

● 52102 Geo

Die Freitagsmaler

Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 4. Oktober, 13-15.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 86,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Eva Haberkern

Das Malen mit Acrylfarben ist gerade für Anfänger gut geeignet. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, mit der besonderen "Eva-Maltechnik" Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand zu bringen. Der Kurs findet im 2-Wochen-Turnus statt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Leinwand, Lieblingsmotiv, weicher Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2+4), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas

● 52103 Geo

Die Sonntagsmaler

"Schau was in Dir steckt"

Für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 17. November, 10-16 Uhr
Gebühr: 34,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen



● 52104 Geo

Die Sonntagsmaler "Schau was in Dir steckt"

Für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 19. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen

● 52124 Rohr

Kunstwerk in Acryl Schnuppermalkurs

Sa, 19. Oktober, 13-17 Uhr

Gebühr: 28,- € (+ ca. 8,- € Materialkosten)

Rohr, OT Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum

Maria Schwab

Wer hat Lust und Freude am Umgang mit Farbe und möchte selbst ein kleines Kunstwerk erstellen? Sie erlernen die Grundtechniken der Malerei nach Vorlagen oder Ihren eigenen Lieblingsmotiven. Der Kurs ist geeignet für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Leinwände und Farben werden gegen Gebühr gestellt. **Bitte mitbringen:** Pinsel, Küchenschwamm (gelb/schwarz), Küchenrolle, Bleistift



www.museen-abenberg.de



BURGLIVE

ZWEI MUSEEN LADEN EIN.

SPANNENDES AUF BURG ABENBERG.

> HAUS FRÄNKISCHER GESCHICHTE

Erleben Sie eine „Zeitreise durch Franken“ vom Mittelalter bis heute. Geschichtserlebnis für die ganze Familie!

> KLÖPPELMUSEUM

Entdecken Sie prächtige Kostbarkeiten aus feinsten Klöppelspitze. Verbindung von Tradition und Moderne.

Museen
Burg Abenberg
Burgstraße 16
91183 Abenberg
Tel. 09178 90618

Öffnungszeiten
April bis Oktober:
Di. - So. 11 - 17 Uhr
März, Nov., Dez.:
Do. - So. 11 - 17 Uhr





Aquarellmalerei

● 52302 Ab

Aquarell modern

Lebendig-leicht

Mi, 23. Oktober, 9-12 Uhr, 2 x

Gebühr: 60,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen, sich Tipps und Tricks abholen und vor Ort umsetzen. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52304 All

Aquarellmalen

Für Jugendliche und Erwachsene

Di, 26. November, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 60,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum

Sabine Weigand

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne mit verschiedenen Aquarelltechniken und nach angebotenen Themen malen. Durch Experimentieren werden Sie viel Ausdruck und Leichtigkeit in Ihre Bilder bringen. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52330 Wen

Kreative Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 12. September, 18.30-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 83,- €

Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier

Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30 x 40 ab 300 g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

Kalligraphie · Handlettering

● 52700 Geo

Gib deiner Handschrift ein neues Outfit

Handlettering für Anfänger - Basics

Fr, 15. November, 16-20 Uhr

Gebühr: 23,- € (+ 15,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Linda Schwarzer

Hier wird jeder handschriftlich verfasste Text zum Hingucker. Ob persönliche Einladungen, Postkarten oder einfach schöne Sprüche. Alles erhält einen tollen, persönlichen Style und dabei ist es auch noch sehr entspannend. Materialkosten im Wert von 15 € für ein eigenes "Starterset" sind an die Kursleiterin zu entrichten.

● 52701 Hip

Schöne Schriften

Handlettering

Do, 21. November, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Maria Henriette

Angela Martin

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: "Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibeereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Auf ins Reich der Stifte, Tinten und Federn. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 52702 Rött

Handlettering meets Aquarell

Handlettering-Kunstwerke mit Aquarelleffekten

Do, 19. September, 17-21 Uhr

Gebühr: 28,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Angela Martin

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: "Handlettering" liegt absolut im Trend. Mittels unterschiedlicher Schriftstile lassen sich unsere Aquarelle als kleine Kunstwerke gestalten. Auf ins Reich der Stifte und Farben. Wir malen angesagte Illustrationen wie Sukkulente, Blüten, Blätter und Kränze. Das kann jeder und jede, einfach schöne Ergebnisse. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.



Künstlerisches Gestalten

● 52703 Rött

Kalligrafie trifft Lettering

Spaß haben mit Buchstaben und Wörtern

Sa, 23. November, 10-17 Uhr

Gebühr: 54,- € (+ ca. 3,- € für Skript)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Silke Dörlitz

Die Kunst des Schönschreibens trifft das Zeichnen und Gestalten von Buchstaben: Zu Beginn gibt die Dozentin einen Einblick in die Großbuchstaben der Antiqua, geschrieben mit der Bandzug- oder Spitzfeder. Anschließend werden diese geradlinige Schrift mit Handlettering (Buchstaben, die gezeichnet werden mit Bleistift, Fineliner, Feder...) und Brushlettering (Buchstaben, geschrieben mit speziellen Pinselstiften) kombiniert. Die verschiedenen Techniken und Materialien werden eingehend erläutert. Am Ende erhalten Sie ein ausführliches Skript. Infos zur Dozentin: www.doerlitz-kalli.de.

Bitte mitbringen: Abdeckmaterial für die Tische, wenn vorhanden: Federhalter, Bandzugfedern in den Größen 2/2,5/3 mm, Spitzfedern, Tinte, kariertes Papier, Zeichenpapier, Ingrespapier, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Brushpens, Lineal, Lieblingssprüche, eine kleine Auswahl an Material hat die Dozentin vorrätig und kann im Kurs erworben werden

● 52704 Swa

Handlettering meets Aquarell

Handlettering-Kunstwerke mit Aquarelleffekten

Mi, 15. Januar, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

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

Angela Martin

Handlettering liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Wir malen und kombinieren Letterings mit angesagten Aquarell-Illustrationen. Das kann jeder und jede, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben! Material, ca. 20 €, kann bei Anmeldung bestellt werden (Bezahlung im Kurs).

● 52706 Rött

Die alte Sütterlinschrift

Mit altdeutscher Schrift gestalten

So, 24. November, 10-17 Uhr

Gebühr: 54,- € (+ ca. 3,- € für Skript)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Silke Dörlitz

Sütterlinschrift, von unseren Großeltern noch geschrieben, bis ca. 1954 an den Schulen noch gelehrt. Ich möchte diese wunderschöne Schrift in meinem Kurs wiederbeleben. Ludwig Sütterlin (1865-1917), dessen Name oft fälschlicherweise als Sammelbegriff für alle deutschen Schreibschriften verwendet wird, war der landläufig wohl bekannteste Schriftrenewer des 20. Jahrhunderts. Er stellte seine Buchstaben senkrecht und vereinfachte die Formen auf ein Mindestmaß. Sütterlin lesen und schreiben lernen, dazu will Ihnen dieser Kurs Anregung und Hilfe sein. Die verschiedenen Formen der deutschen Schreibschrift werden aufgezeigt und die Grundalphabeten werden vorgestellt. In Kombination mit "verrückten" Papierfalztechniken entstehen ganz unterschiedlich gestaltete Leporellos. Zahlreiche Abbildungen und Tipps für die Gestaltung von Texten und Gedichten runden diesen Kurs ab. Infos zur Dozentin: www.doerlitz-kalli.de.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Lineal/Dreieck, Wasserglas, Küchenrolle, Tischabdeckung, Tinte- auch farbig, Kalligrafiegouache, Übungspapier, Ingrespapier (auch farbig), Federhalter, Spitzfeder (n), Bandzugfeder 1,0 / 1,5 mm, Texte, Lieblingssprüche, eine kleine Auswahl an Material hat die Dozentin vorrätig und kann im Kurs erworben werden

Künstlerisches Gestalten

Künstlerisches Gestalten

● 53001 Hip

LandArt

Kunst in und mit der Natur

Sa, 21. September, 9-12 Uhr

Gebühr: 21,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.9 Malraum

Sabine Gruber

Wir gehen hinaus in die Natur und gestalten kleinere und größere Kunstobjekte mit dem, was wir finden. Dies können Steine, Blüten, Hölzer, Gräser, ... sein. Wir erarbeiten grundlegende Informationen zum Thema "LandArt" und es entstehen kurzlebige Kunstwerke, die den Kräften der Natur ausgeliefert sind und von ihr im Laufe der Zeit verwandelt





werden. Momentaufnahmen in der Natur, die uns in ihrer Schönheit, Vielfalt und Unberechenbarkeit überrascht. Infos/Fragen gerne an sabine@gruberatung.de.

● **53002** Hip

Gewappnet fürs Leben

Gestalten Sie ein Familienwappen

Sa, 19. Oktober, 9-12 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten ab 10,- €)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.9 Malraum

Sabine Gruber

Jeder, der ein Familienwappen betrachtet, spürt die Faszination, die davon ausgeht. Wenn es sich dabei um ein eigenes Wappen handelt, ergeben sich dabei sogar Antworten auf wichtige Fragen der Identitätsbildung: Wer bin ich? Wer sind wir? Gerade in unserer Zeit und unserer Kultur, in der sich der klassische Familienbegriff stark verändert, sind diese Fragen von großer Bedeutung, um der eigenen "familiären" Identität auf die Spur zu kommen. Infos/Fragen gerne an sabine@gruberatung.de. **Bitte mitbringen:** Malkittel, bzw. Kleidung die schmutzig werden darf

Keramik · Gips · Beton

● **53102** Kam

Bunt - fröhlich - kreativ

Keramik für Drinnen und Draußen

Di, 24. September, 9-11.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 57,- € (+ Material-/Brennkosten)

Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel
Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen.

● **53103** Kam

Bunt - fröhlich - kreativ

Keramik für Drinnen und Draußen

Di, 24. September, 19-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 57,- € (+ Material-/Brennkosten)

Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel
Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen.

● **53107** Red

Gestalten mit Ton

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 19-21.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 88,- € (+ Material-/Brennkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, kleiner Töpferraum

Gertrud Sauer, Elisabeth Katheder

Sie erlernen Grundtechniken, wie Aufbaukeramik und Plattentechnik. Es wird glasiert und dekoriert. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Zugang über den Pausenhof!

Stein

● **53203** Hip

Steine kreativ gestalten

Sa, 26. Oktober, 9-12 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten ab 10,- €)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.9 Malraum

Sabine Gruber

"Ein Haufen Steine hört in dem Augenblick auf, ein Haufen Steine zu sein, wo ein Mensch ihn betrachtet und eine Kathedrale darin sieht." (Antoine de Saint-Exupéry) Wenn man genau hinschaut, kann man schöne Muster und lustige Figuren in Steinen entdecken. Wir zaubern mit Acrylfarben kleine Kunstwerke, die zum Glücksbringer, Mutstein oder einfach als Verzierung für Fensterbank, Balkon, Terrasse verwandelt werden. Infos/Fragen gerne an sabine@gruberatung.de. **Bitte mitbringen:** Malkittel, bzw. Kleidung die schmutzig werden darf

Holz

● **53302** Hip

Krippenbaukurs

Weihnachtskrippen selbst herstellen

Fr, 4. Oktober, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 45,- € (+ ca. 25,- € Materialkosten)

Hilpoltstein, Mittelschule, An der Richt 1, Werkraum
Karl-Heinz Kohl

Der Verein "Hilpoltsteiner Krippenfreunde e.V." bietet auch in diesem Jahr wieder einen Kurs zum Bau einer eigenen Weihnachtskrippe unter fachkundiger Anleitung an. In einer Vorbesprechung werden Details zum gewünschten Krippentypus (orientalisch, alpenländisch o.ä.) sowie organisatorische Fragen geklärt. Vorbesprechung: Samstag, 28.09.2019, 19 Uhr in der Stadthalle Hilpoltstein, Badstr. 10



● 53304 Spa

Maskenschnitzen

Flecklamaske oder Hexenmaske

Mi, 2. Oktober, 19-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 76,- € (+ ca. 20,- bis 30,- € Materialkosten)
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Werkraum Neu
Hans Ehard

Schablonen, Muster, die den wöchentlichen Schnitzfortschritt zeigen und eine gute Anleitung garantieren den Schnitzers-erfolg. Grundkenntnisse im Umgang mit Stemmeisen erleichtern die Arbeit. Ob eine Fleckla- oder Hexenmaske geschnitzt wird, muss bei der Anmeldung wegen dem Materialzuschnitt unbedingt angegeben werden. Der Lindenholzblock mit Haltevorrichtung und die Farben zum Bemalen werden vom Kursleiter besorgt. Die Materialkosten (Fleckla 20 €, Hexe 30 €) werden direkt im Kurs abgerechnet. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Stemm- und Hohleisen, Schnitzmesser, Klüpfel, Säge, Schleifpapier, Bleistift, Winkel, Schere



Glas · Mosaik

● 53420 Geo

Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen Mosaikgestaltung - Tageskurs

Sa, 16. November, 10-16 Uhr
Gebühr: 79,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)
Georgensgmünd, Atelier Isabell Stengel, Pleinfelder Str. 70
Isabell Stengel

Mosaik, so individuell wie der Mensch selbst. Stein für Stein schaffen Sie Ihr besonderes Kunstwerk. Sie entdecken Ihre eigene Kreativität, finden Ihre Freiräume und entwickeln sich dadurch persönlich weiter. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Verpflegung

Kunst ist alles, was mit Leidenschaft gemacht wird.

- ▶ Mehr als 26.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen
- ▶ Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- ▶ Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- ▶ Kostenlose Parkplätze vor dem Haus



boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Straße 37 · 90475 Nürnberg
Tel.: 0911/98862-0 · nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 9.30 – 18.00 Uhr
Mi. 9.30 – 20.00 Uhr

Alles, was Kunst braucht.

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



● 53421 Geo

Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen Mosaikgestaltung - Tageskurs

Sa, 25. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 79,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, Atelier Isabell Stengel, Pleinfelder Str. 70
Isabell Stengel

Mosaik, so individuell wie der Mensch selbst. Stein für Stein schaffen Sie Ihr besonderes Kunstwerk. Sie entdecken Ihre eigene Kreativität, finden Ihre Freiräume und entwickeln sich dadurch persönlich weiter. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Verpflegung

● 53429 Swa

Gläserne Schätze

Sterne und Engel aus Glas

Do, 24. Oktober, 18-20.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (+ Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Silvia Lobenhofer-Albrecht

Kreativ formen, färben und gestalten - in diesem Kurs werden wir Sterne und Engel aus Glas selbst herstellen. Mit Mosaiksteinen, Glasfäden, Glaskonfetti und Glasfarben arrangieren wir außergewöhnliche Unikate. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden Schritt für Schritt fachkundig angeleitet. Eine kleine Materialkunde ist ebenfalls Teil des Abends. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern von einem der ältesten Werkstoffe der Menschheit und seinen vielfältigen Möglichkeiten. Die Glaskunstobjekte werden im Anschluss im Ofen bei ca. 800 Grad gebrannt. Der Abholtermin wird mit der Dozentin abgestimmt. Materialkosten (je nach Verbrauch) sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

● 53430 Wen

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Fr., 04. Okt., Do. 10. Okt., Do. 17. Okt.,
jeweils von 19-21.30 Uhr

Gebühr: 53,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

● 53431 Wen

Lust am farbigen Glas Glaskunst

Do, 16. Januar, 19-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 53,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

Schmuck

● 53606 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 18.10., 18-20 Uhr und Sa., 19.10., 10-16 Uhr

Gebühr: 95,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15 Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische



● 53607 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 08.11., 18-20 Uhr und Sa., 09.11., 10-16 Uhr
Gebühr: 95,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)
Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15
Goldschmiede im FuchsPeterHaus
Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische

● 53608 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 07.02., 18-20 Uhr und Sa., 08.02., 10-16 Uhr
Gebühr: 95,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)
Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15
Goldschmiede im FuchsPeterHaus
Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische

● 53610 Roth

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Mi, 16. Oktober, 17.30-21 Uhr
Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.3, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Struktureroberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich können Sie auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten verwenden. Materialkosten ca. 15,- bis ca. 60,- € pro Ring sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.



Goldschmiedemeisterin

Nicola Deing-Kutzleb

Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Weinsfeld C 15
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179/965709
Mobil: 0178/9689763
E-Mail: deingkutzleb@t-online.de
www.goldschmiede-hilpoltstein.de



● 53611 Roth

Silverclay/Art Clay/Knetsilber

Silberne Schmuckunikate selbst gestalten, so einfach wie töpfern

So, 17. November, 10-18 Uhr

Gebühr: 48,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Renate Brandel-Motzel

Silberschmuck herstellen, so schnell und einfach wie töpfern? Art Clay, Silverclay, Formsilber, PMC, hierbei handelt es sich um einen Werkstoff aus feinsten Silberpartikeln, gebunden in einem organischen Bindemittel. Der Stoff lässt sich etwa wie feiner Ton bearbeiten, aufbauen, strukturieren oder sogar wie Sahne spritzen. Mit einer schlickerartigen Paste können auch geäderte Blätter abgeformt werden. Durch Brennen verfestigt sich die Masse zu solidem, praktisch reinem Silber, wobei auch feinste Strukturen erhalten bleiben. Die Stücke können, falls gewünscht, mit konventionellen Goldschmiedetechniken verfeinert oder mit ausgewählten Edelsteinen bestückt werden. Der/dem kreativen Schmuckliebhaber/in eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten der freien individuellen Gestaltung. Die Materialkosten (z.Zt. ab ca. 35,- € für ein Schmuckstück) zzgl. einer Werkzeug- und Brennpauschale von 5,- € sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten, das Material wird zu üblichen Einzelhandelspreisen angeboten. Keine Vorkenntnisse nötig. **Bitte mitbringen:** 1 Prospekt-hülle, glattes Schneidbrettchen, 1 kleines Schraubglas, feine Pinsel, alle Arten von feinem Modellierwerkzeug, auch Stricknadeln, feine Messerchen, Blätter mit schöner Struktur, 1 Plastiktüte ca. 15 x 20 cm

● 53612 Spa

Wickelringe und Spielringe aus Silber

Trendige Silberringe

Do, 14. November, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl. Dauerbrenner sind immer noch Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Außerdem können Sie auch noch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten pro Ring 6,- bis 60,- €

● 53613 Geo

Lieblingshalsketten selbst gestalten

Halsketten von elegant bis außergewöhnlich

Do, 10. Oktober, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)

Elke Eltermann

Gestalten Sie aus hochwertigen Materialien eine Halskette, wie sie keine andere trägt, die ganz auf Ihre Gesichtsform, Ihre Augen und Ihren persönlichen Stil abgestimmt ist. Lassen Sie sich von der Farbenpracht der handgemachten Glasperlen verführen. Oder wählen Sie aus echten Perlen, echten Silberstücken, Swarovskis und Halbedelsteinen. Die Länge der Ketten wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Teilnahme ab ca. 14 Jahren. Es entstehen Materialkosten - je nach Verbrauch und Steinauswahl von 20,- bis 60,- € pro Kette. Bei Verwendung von größeren Silberstücken und/oder einer größeren Anzahl von Glasperlen kann sich der Preis pro Kette erheblich erhöhen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

● 53614 Hip

Farbenpracht gegen Wintergrau

Individuelle Halsketten selbst gestalten

Do, 7. November, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

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

Elke Eltermann

Brauchen Sie noch ein Geschenk? Oder beschenken Sie sich doch mal selbst! Gestalten Sie aus hochwertigen Materialien eine Halskette, wie sie keine andere trägt, die ganz auf Ihre Gesichtsform, Ihre Augen und Ihren persönlichen Stil abgestimmt ist. Lassen Sie sich von der Farbenpracht der handgemachten Glasperlen verführen. Oder wählen Sie aus echten Perlen, echten Silberstücken, Swarovskis und Halbedelsteinen. Die Länge der Ketten wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Es entstehen Materialkosten - je nach Verbrauch und Steinauswahl von 20,- bis 60,- € pro Kette. Bei Verwendung von größeren Silberstücken und/oder einer größeren Anzahl von Glasperlen kann sich der Preis pro Kette erheblich erhöhen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.



53615 Spa

Lieblingshalsketten selbst gestalten

Als Geschenk oder für Sie selbst

Fr, 22. November, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Werkraum

Elke Eltermann

Brauchen Sie noch ein Geschenk? Oder beschenken Sie sich doch mal selbst! Gestalten Sie aus hochwertigen Materialien eine Halskette, wie sie keine andere trägt, die ganz auf Ihre Gesichtsförm, Ihre Augen und Ihren persönlichen Stil abgestimmt ist. Lassen Sie sich von der Farbenpracht der handgemachten Glasperlen verführen. Oder wählen Sie aus echten Perlen, echten Silberstücken, Swarovskis und Halbedelsteinen. Die Länge der Ketten wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Es entstehen Materialkosten - je nach Verbrauch und Steinauswahl von 20,- bis 60,- € pro Kette. Bei Verwendung von größeren Silberstücken und/oder einer größeren Anzahl von Glasperlen kann sich der Preis pro Kette erheblich erhöhen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Objektgestaltung

● 53710 Hip

Faszination farbenfrohe Skulpturen

Nanas aus Pappmaché

Sa, 23. November, 10-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 89,- €

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

2.9 Malraum

Angela Martin

Wundervolle farbenfrohe Objektkunst selbst gemacht. Mit unseren eigenen Händen lassen wir illustrative und abstrakte Skulpturen entstehen im Stil von Niki de Saint Phalles NANAS. Sie sind bunt und sinnlich, sitzen oder stehen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Gemachtes, Gedachtes, Gefundenes wir malen, biegen, drahten. In geselliger Atmosphäre mit fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.



Kunst schaffen Sie zeigen, wie's geht Wir suchen Dozentinnen / Dozenten



● 53711 Rött

Faszination farbenfrohe Skulpturen Nanas aus Pappmaché

Sa, 11. Januar, 9-16 Uhr, 2 x

Gebühr: 92,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Angela Martin

Wundervolle farbenfrohe Objektkunst selbst gemacht! Mit unseren eigenen Händen lassen wir illustrative und abstrakte Skulpturen entstehen im Stil von Niki de Saint Phalles NANAs. Sie sind bunt und sinnlich, sitzen oder stehen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Gemachtes, Gedachtes, Gefundenes wir malen, biegen, drahten. In geselliger Atmosphäre schaffen wir mit fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin neue Kreationen. Die Materialliste wir nach Kursanmeldung zugemailt.

● 53714 Swa

Faszination farbenfrohe Skulpturen Nanas aus Pappmaché

Sa, 21. September, 9-15 Uhr, 2 x

Gebühr: 82,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Angela Martin

Wundervolle farbenfrohe Objektkunst selbst gemacht! Mit unseren eigenen Händen lassen wir illustrative und abstrakte Skulpturen entstehen im Stil von Niki de Saint Phalles NANAs. Sie sind bunt und sinnlich, sitzen oder stehen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Gemachtes, Gedachtes, Gefundenes wir malen, biegen, drahten. In geselliger Atmosphäre schaffen wir mit fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin neue Kreationen. Die Materialliste wir nach Kursanmeldung zugemailt.

Textiles Gestalten

Nähen

● 54001 Geo

Nähmaschinen-Führerschein Ganztageskurs mit der eigenen Nähmaschine

So, 13. Oktober, 10-16 Uhr

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Wollen Sie Ihre neue Nähmaschine kennenlernen, oder diese wieder aus dem Keller oder hintersten Eck holen, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Dann sind Sie hier völlig richtig. Die erfahrene Kursleiterin beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen, z.B. übers richtige Einfädeln, Fadenspannung, Nadel- und Stichauswahl, Einsatz verschiedener Nähfüße bis hin zur Pflege Ihrer Nähmaschine. Sie zeigt Ihnen auch Tipps und Tricks mit kleinen Nähproben, damit Ihnen das Nähen wieder richtig Spaß macht. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Bedienungsanleitung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung u. Getränk

● 54002 Geo

Sonntagsnähen Näh' doch, was Dir passt

So, 27. Oktober, 10-16 Uhr

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung



● 54003 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 10. November, 10-16 Uhr

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54004 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 24. November, 10-16 Uhr

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54005 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 12. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54006 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 26. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54007 Gre

Nähen macht Spaß!

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 21. Januar, 19-22 Uhr, 5 x

Gebühr: 74,- € (+ Materialkosten)

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

Handarbeitsraum

Edeltraud Lang

Bei individueller Betreuung und mit fachlicher Anleitung einer Damenschneiderin stellen Sie entweder ein Kinderkleidungsstück Ihrer Wahl her oder Sie nehmen Änderungen und Reparaturen an Erwachsenen- und Kinderbekleidung vor. Es werden Ihnen alle Fragen zum Kursablauf und zu Ihrer Nähmaschine beantwortet. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Modell kann vorab telefonisch besprochen werden. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähutensilien

Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube

Renate Sauerhammer · Kugelbühlstraße 34 · 91154 Roth

☎ 09171/8955313 · Fax: 09171/8955314

✉ info@derstoffladen.com

- ▶ über 1300 Baumwollstoffe zur Auswahl
- ▶ jetzt auch Jerseystoffe
- ▶ eine Vielzahl an Wollqualitäten von Lana Grossa, Online, Lang, Katia u. v. a.
- ▶ Zubehör, Hefte, Bücher, Steichen
- ▶ Versand: Stoffe und Wolle
- ▶ Kurse: Abends + Samstags

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr · Sa. 9 – 13 Uhr



● 54016 Roth

Entdecken Sie Ihr Nähtalent Maschinennähen für Einsteiger

Di, 5. November, 18.30-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 51,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Petra Schwendner

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in das Maschinennähen einsteigen oder ihre erlernten Fähigkeiten auffrischen möchten. Sie erwerben Basiskenntnisse und Schneidertricks, die Ihnen das Arbeiten erleichtern. Unter fachkundiger Anleitung werden weihnachtliche Dekoteile oder einfach zu nähende Accessoires angefertigt. Am ersten Abend lösen wir eventuell vorhandene Probleme mit den Nähmaschinen, frischen Grundkenntnisse auf und nähen Kleinteile aus den mitgebrachten Stoffresten (gewebte BW). **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Nähzeug, Stoffreste (gewebte Baumwolle), dazu passende Fäden, Schreibzeug

● 54017 Roth

Entdecken Sie Ihre Overlockmaschine Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 14. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Petra Schwendner

Keine Angst vor der Overlock! In diesem Kurs lernen Sie das Einfädeln und die praktische Anwendung der verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie Reste verschiedener Stoffqualitäten mit. **Bitte mitbringen:** Overlockmaschine mit Bedienungsanleitung, Schreibzeug, Din A4 Block kariert, Fäden, Nähzeug, Stoffreste, Verlängerungskabel

● 54018 Roth

Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Basics für das Maschinennähen

Di, 28. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Petra Schwendner

Nähanleitungen gibt es im Internet für fast jeden Themenbereich, Kenntnisse des Maschinennähens werden jedoch meistens vorausgesetzt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in das Maschinennähen einsteigen möchten und/oder Probleme mit der Handhabung ihrer Maschine haben. Sie erlernen die Grundkenntnisse des Maschinennähens und fertigen einfach Accessoires oder Dekoteile an. Bitte Stoffreste aus Baumwolle mitbringen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Schreibzeug, Din A4 Block kariert, Nähzeug, Stoffreste, Verlängerungskabel

● 54020 Wen

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a,

D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt! **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● 54021 Wen

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 17. September, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a,

D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● 54022 Wen

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 23. September, 18-21 Uhr, 8 x


Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a,

D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift



Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Heimat vermittelt ein Gefühl der
Verbundenheit mit der Landschaft,
den Menschen, den vertrauten
Gebäuden.



Heimat umfasst so vieles, von Kunstschätzen, über traditionelles Handwerk, bis zum gelebten Brauchtum.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Das Markgraftum Bayreuth

Studienfahrt zu Kunstschätzen von europäischem Rang

Sa, 5. Oktober 2019, 7.15 Uhr (18401GS)

Verschiedene Zustiegsorte



Der Baulabeck erzählt

Geschichten aus der Backstube

Do, 10. Oktober 2019, 19 Uhr (10310)

Spalt, Bäckerei Bam Baulabeck, Spitzenberg 2



Hokus Pokus Fliegendreck

Hexenverbrennung im Bistum Eichstätt

Fr, 11. Oktober 2019, 19.30 Uhr (10301GS)

Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Heimat – eine Hommage in Texten

Hörsalon mit Sabine Burkhardt

Di, 5. November 2019, 17 Uhr (50007)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit

Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing

Sa, 9. November 2019, 15 Uhr (18406)

Thalmässing, Marktplatz



Freilandmuseum Bad Windsheim

Spezialführung zu Gebäuden aus dem Landkreis Roth

So, 10. November 2019, 7.30 Uhr (18403GS)

Zustiege werden bekannt gegeben



Museum für Franken in Würzburg

Tagesfahrt mit Rundgang und Führung „Riemenschneider“

Sa, 16. November 2019, 7.30 Uhr (18404GS)

Abfahrt von Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche“, Hilpoltsteiner Str.,

Auffahrt zur B 2 (Parkplatz Kleingartenanlage!)



Schafkopf für alle

Wir bieten Kurse für Einsteiger in Georgensgmünd,

Hilpoltstein, Roth und Wendelstein (57100 ff.)

Ab November 2019

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den angegebenen Nummern bzw. im Internet

unter www.vhs-roth.de



Hüte für den Fahrradhelm



Weltneuheit!

Produkt und Design beim Patentamt geschützt

In deutschen Behindertenwerkstätten gefertigt

Universell für Fahrrad-Cityhelme geeignet

Innen mit Haftmaterial ausgestattet

Vielfältige Modelle für Frauen, Männer, Kinder ab 8

evaria-on-top.de

● 54023 Wen

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 24. September, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a, D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● 54024 Wen

Ihr Start ins Nähhobby Erste Erfolgserlebnisse an der Nähmaschine

Sa, 19. Oktober, 10-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

Sie haben kürzlich das Nähen für sich entdeckt und wollen sich nun an das Einsetzen eines Reißverschlusses oder das Verstärken mit Bügeleinlage wagen? Wir setzen gemeinsam einfache Nähprojekte aus Baumwolle oder Kunstleder um, z.B. Kosmetiktäschchen, Beutel, Kissen oder Utensilos. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, auch in jungem Alter. Die Teilnehmer suchen sich vorab einen (oder mehrere) Schnitte aus und bringen das notwendige Material mit. **Voraussetzung:** erste Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

● 54025 Wen

Kinderkleidung nähen mit Jersey Bequeme Hosen und Shirts selbstgemacht

Sa, 16. November, 10-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

Jersey liegt im Trend. Doch hat der Stoff seine Tücken. Im Kurs lernen die Teilnehmer, Jersey und elastische Bündchen zu verarbeiten. Dazu nähen wir Baby- und Kinderkleidung, etwa bequeme Hosen oder Accessoires wie Mützen und Halstücher. Fortgeschrittene finden bei Jacken oder Shirts eine neue Herausforderung. Die Teilnehmer suchen sich vorab passende Schnitte aus und bringen das notwendige Material mit. **Vor-**



aussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, ggf. Overlock, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

● 54026 Wen

Nähen für Babys und Kleinkinder Kleidung, Spielzeug und Co.

Sa, 18. Januar, 10-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

In der Elternzeit entdecken viele Mütter das Nähen (wieder) für sich. In diesem Kurs nehmen wir uns einen Tag lang Zeit, Babys und Kleinkinder zu benähen. Der Nachwuchs (oder die Enkel) freuen sich am Ende über neue Kleidungsstücke, Schnuller- oder Wimpelketten, kleine Kuschtierchen oder Kissen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Schnitten, die die Teilnehmer vorab selbst auswählen. **Voraussetzung:** sicherer Umgang mit der Nähmaschine. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, ggf. Overlock, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

Patchwork

● 54104 Gre

Patchwork/Quilten Thema "Crazy Quilts"

Di, 17. September, 18.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Handarbeitsraum
Anna Sedlmeier

Am ersten Abend werden Muster, Stoffe, Schnitte usw. besprochen. Wir nähen Crazystoffe in verschiedenen Nähtechniken. Sie bekommen Anleitungen für kleine Beutelchen, Taschen, Läufer, Mitteldecken und eine Decke. Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Die genauen Termine erhalten Sie von der Dozentin.

● 54109 Roth

Patchwork-Wochenende Herbst 1

Sa+So. 19./20. Okt., jeweils 8:30-18:00 Uhr

Gebühr: 86,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum
Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuschedecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54110 Roth

Patchwork-Wochenende Herbst 2

Sa+So. 9./10. Nov., jeweils 8:30-18:00 Uhr

Gebühr: 86,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum
Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuschedecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54111 Roth

Patchwork-Wochenende Herbst 3

Sa+So. 23./24. Nov., jeweils 8:30-18:00 Uhr

Gebühr: 86,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum
Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuschedecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien



Klöppeln

● 54210 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 7. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54211 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 8. Oktober, 18.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54212 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 9. Oktober, 9-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54213 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 10. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

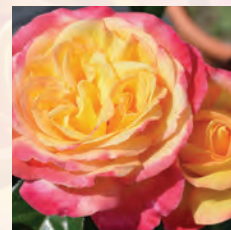


Untersteinbach 25a
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172/8996

zwischen Georgensgmünd und Wassermungenau
Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr · Sa. 8.00 – 13.00 Uhr ·
ganzjährig geöffnet

Wir führen in großer Auswahl:

- Frühjahrsblüher • Beet- und Balkonpflanzen
- Gemüsepflanzen, Tomatenraritäten, Kräuter
- Rosen, Stauden, Sträucher, Obstgehölze, Zitruspflanzen
- Wir fertigen ganzjährig Trauerbinderei
- **Wochenmärkte:** Roth, Schwabach, Georgensgmünd



www.gaertnerei-jahn.de



● 54214 Ab

Klößeln ist Spitze

Weihnachtliches Spitzenklößeln

Fr, 08.11., 16-21 Uhr, Sa, 09.11., 9-18 Uhr

Gebühr: 65,- €

Abenberg, Klößelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Viele weihnachtliche Klößelbriefe warten darauf von Ihnen ausgeklößelt zu werden. Holen Sie sich neue Ideen, wie Sie die Advents- und Weihnachtstage "spitzenmäßig" ausgestalten. Besser kann die "staade" Zeit doch kaum beginnen. Auch Metallsterne dürfen geklößelt werden. **Bitte mitbringen:** Klößelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54220 Ab

Klößeln am Wochenende

Taschen oder Sterne in Point de Lille

Fr, 31.01., 16-21 Uhr, Sa, 01.02., 9-18 Uhr, So, 02.02., 9-13 Uhr

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klößelschule, Spalter Str. 1

Ute Klug

Taschen - unverzichtbar für uns. Mit einem selbst geklößelten Exemplar wird Ihr Auftritt zum Ereignis. Trauen Sie sich. Für die Materialauswahl sollten Sie vorab Kontakt mit der Dozentin aufnehmen. Alternativ kann aus meinen vier "Sternenmappen" für das nächste Weihnachtsfest geklößelt werden. **Bitte mitbringen:** Flachkissen oder Rolle, 20 bis 140 Paar Klößel, Garn kann im Kurs erworben werden

Kreatives Gestalten

● 55001 Hip

Weihnachtspapeterie

Weihnachtskarten und kleine Geschenkverpackungen

Di-Do, 05.-07.11., jeweils 18.30-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 59,- € (+ ca. 23,- € Materialkosten)

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

2.5 Kursraum

Monika Kerl

Nicht von der Stange - selbst gestaltete Weihnachtskarten, Geschenkeanhänger und kleine Verpackungen. Wir fertigen besondere Einzelstücke, individuell für unsere Lieben. Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Techniken kennen, wie aus einem Stück Farbkarton oder Papier schön gestaltete Weihnachtskarten und kleine Verpackungen entstehen. Aufeinander abgestimmte Produkte und hochwertige Materialien stehen Ihnen zur Verfügung - für Anfänger und Fortgeschrittene. **Bitte mitbringen:** spitze Papierschere, Notizblock, Bleistift, Lineal, Verpflegung, Getränk

ander abgestimmte Produkte und hochwertige Materialien stehen Ihnen zur Verfügung - für Anfänger und Fortgeschrittene. **Bitte mitbringen:** spitze Papierschere, Notizblock, Bleistift, Lineal, Verpflegung, Getränk

● 55002 Hip

Weihnachtspapeterie

Weihnachtskarten und kleine Geschenkverpackungen

Fr, 15.11., 18-21.30 Uhr

Sa, 16.11., 13.30-19 Uhr

Gebühr: 59,- € (+ ca. 23,- € Materialkosten)

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

2.8 Jugendsp.

Monika Kerl

Nicht von der Stange - selbst gestaltete Weihnachtskarten, Geschenkeanhänger und kleine Verpackungen. Wir fertigen besondere Einzelstücke, individuell für unsere Lieben. Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Techniken kennen, wie aus einem Stück Farbkarton oder Papier schön gestaltete Weihnachtskarten und kleine Verpackungen entstehen. Aufeinander abgestimmte Produkte und hochwertige Materialien stehen Ihnen zur Verfügung - für Anfänger und Fortgeschrittene. **Bitte mitbringen:** spitze Papierschere, Notizblock, Bleistift, Lineal, Verpflegung, Getränk

Kunst- und handwerkliches Gestalten

● 56001 Ab

Flechtwerke und Objekte

Ihr Projekt in einem Tag

Sa, 25. Januar, 10-17 Uhr

Gebühr: 57,- € (+ ca. 15,- bis 20,- € Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula

Monika Engelhardt

Fitzen, kimmern, schichten, zäunen. Es gibt eine Reihe traditioneller Flechttechniken und Verarbeitungsmöglichkeiten für ungeschälte Weide. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die verschiedenen Muster kennen und anwenden. So können im Laufe des Tages Objekte wie Rankhilfen, Füllhörner, Windlichter, Kugeln und vieles mehr entstehen. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu arbeiten und zu gestalten. Infos auch unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Messer, Gartenschere



● 56002 Ab

Korbflechten

Ovaler Henkelkorb aus ungeschälter Weide

Sa+So, 01./02.02., jeweils 10-17 Uhr

Gebühr: 110,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula
Monika Engelhardt

Korbflechten von A wie (Boden-)Aufbruch bis Z wie Zuschlag. Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten sie sich Schritt für Schritt einen Weidenkorb mit ovalem Boden. Kenntnisse der gängigen Flechttechniken wie kimmen, schichten und Rand flechten sind von Vorteil, damit die typisch ovale Form gelingt und der Henkel für den nächsten Einkauf perfekt sitzt. Infos auch unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere

● 56003 Gre

Weidenkorb flechten

Schwingen- oder Rahmenkorb

Fr. 17.01. von 14-20 Uhr, Sa. 18.01. von 10-16 Uhr

Gebühr: 76,- € +Materialkosten 25-30 €

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

Babette Otters

Wir flechten einen klassischen Erntekorb und eine Schale oval oder rund in der Schwingen- bzw. Rahmentchnik. Dabei stellen wir zunächst eine Grundform - den Rahmen mit den Rippen her, und flechten diese dann mit Weide aus. Man kann Schalen mit oder ohne Grifflöcher oder Körbe mit Henkel anfertigen. Auch Astgabeln oder Zweige der Lockenweide sind für diese Technik geeignet. Bei Henkelkörben wird ein Gottesauge zum Einsetzen der Rippen gewickelt. Dieser Kurs

ist für Anfänger geeignet. Es können auch Gartenobjekte geflochten werden. Materialkosten: ca. 25 €. Fotos im Internet unter www.bauerliches-kunsthandwerk.de Rückfragen an Babette Otters, Tel. 09148/95095. **Bitte mitbringen:** scharfe Gartenschere, scharfes feststehendes Messer

● 56005 Rohr

Flechten mit Schwingen-/Rahmentchnik

Fr, 24.01., 14-20 Uhr und Sa, 25.01., 10-16 Uhr

Gebühr: 76,- € (+ ca. 25,- bis 30,- € Materialkosten)

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal

Babette Otters

Wir flechten einen klassischen Erntekorb und eine Schale (oval oder rund) in der Schwingen- bzw. Rahmentchnik. Dabei stellen wir zunächst eine Grundform, den Rahmen mit den Rippen her, und flechten die dann mit Weide aus. Man kann Schalen mit oder ohne Grifflöcher oder Körbe mit Henkel anfertigen. Auch Astgabeln oder Zweige der Lockenweide sind für diese Technik geeignet. Bei Henkelkörben wird ein Gottesauge zum Einsetzen der Rippen gewickelt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** scharfes feststehendes Messer, scharfe Gartenschere

● 56012 Wen

Flechtwerke und Objekte aus Weide

Sa, 18. Januar, 10-17 Uhr

Gebühr: 57,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

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

Monika Engelhardt

Filzen, kimmen, schichten. Lernen Sie die traditionellen Techniken des Weidenflechtens kennen und anwenden. Tauchen Sie unter fachkundiger Anleitung der Korbflechterin Monika Engelhardt in die Welt der Flechterei ein. Im Laufe des Tages können Sie sich Werkstücke wie Windlichter, Rankhilfen, Kugeln und vieles mehr erarbeiten. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu gestalten. Eindrücke finden Sie unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gartenschere, Messer (falls vorhanden)



in 91154 Roth mailen
Bahnhofstrasse 10 info@blumen-meckert.de

anrufen informieren
09171 5677 www.blumen-meckert.de

faxen parken
09171 61852 Parkdeck Kulturfabrik



● 56200 Hip

Attraktiver Herbstkranz Kranzbinden mit Naturmaterial

Sa, 21. September, 18-21 Uhr
Gebühr: 21,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)
Hilpoltstein, Bastel-Atelier, Drei-Eichen-Str. 55
Bewa Laber

Lassen Sie sich vom Herbst in ansprechendem Ambiente inspirieren. Sie erlernen die Techniken des Kranzbindens aus Naturmaterialien. Danach verzieren Sie Ihren Kranz individuell mit vorhandenen Dekorationsmaterialien in großer Auswahl. Die Kursleiterin bietet Anleitung und professionelle Hilfestellung. Auch ohne Vorkenntnisse und Begabung werden Sie mit einem wunderschönen Herbstkranz nach Hause gehen. Entdecken Sie Ihre kreative Seite. Benötigte Werkzeuge und Arbeitshandschuhe werden zur Verfügung gestellt.

● 56201 Hip

Attraktiver Herbstkranz Kranzbinden mit Naturmaterial

Sa, 28. September, 18-21 Uhr
Gebühr: 21,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)
Hilpoltstein, Bastel-Atelier, Drei-Eichen-Str. 55
Bewa Laber

Lassen Sie sich vom Herbst in ansprechendem Ambiente inspirieren. Sie erlernen die Techniken des Kranzbindens aus Naturmaterialien. Danach verzieren Sie Ihren Kranz individuell mit vorhandenen Dekorationsmaterialien in großer Auswahl. Die Kursleiterin bietet Anleitung und professionelle Hilfestellung. Auch ohne Vorkenntnisse und Begabung werden Sie mit einem wunderschönen Herbstkranz nach Hause gehen. Entdecken Sie Ihre kreative Seite. Benötigte Werkzeuge und Arbeitshandschuhe werden zur Verfügung gestellt.

● 56205 Thal

Messer selber schmieden Für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 20. September, 9-17 Uhr
Gebühr: 270,- € (inkl. Monostahl, Damaststahl geg.
Zuzahlung vor Ort möglich)
Bergen, Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12
Robin Mayr-Preiß

Sie fertigen unter professioneller Anleitung ein voll funktionstüchtiges Messer nach eigener Gestaltungsvorlage in Handarbeit. Vom Schmieden des Eisens in einen Rohling zum Feinschliff der Konturen, Härten der Klinge und Polieren und Ölen der Griffschalen. Sie erleben hautnah traditionelles Schmiede- und Messermacherhandwerk. Mit nach Hause nehmen Sie ein einzigartiges, selbstgemachtes Werkzeug,

das Ihnen viele Jahre treue Dienste leisten wird. Getränke stellen wir kostenlos zur Verfügung, eine Brotzeit sollte mitgebracht werden. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anmeldeschluss 20. August 2019. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung (ohne Synthetik), feste hochgeschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz, Verpflegung

Freizeitgestaltung

● 57100 Geo

Schafkopf für jedermann Grundkurs für Anfänger

Mi, 9. Oktober, 19-21 Uhr, 5 x
Gebühr: 57,- €
Georgensgmünd, Bürgerhaus ZUR KRONE, Bahnhofstr. 1,
Nebenzimmer
Lothar Zindler

Lust auf Schafkopf? In einer kleinen Runde lernen Sie dieses traditionelle Kartenspiel von Grund auf kennen. Die erlernten Tipps und Tricks können Sie dann zukünftig beim "Schafkopfen" gekonnt umsetzen.

● 57101 Hip

Schafkopf für Einsteiger Schnell und einfach Schafkopf lernen

Do, 17. Oktober, 18-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 34,- €
Hilpoltstein, Café Grimm, Christoph-Sturm-Str. 4,
Spiegelzimmer
Reinhard Nauck

Schafkopf ist ein in Bayern und auch in Franken sehr beliebtes Kartenspiel. In einer kleinen Runde lernen Sie dieses traditionelle Kartenspiel von Grund auf kennen. Dafür bekommen Sie die Schafkopffregeln - für Anfänger übersichtlich zusammengestellt - an vier Abenden in einer stillechten Lokalität näher gebracht.





3 für Demokratie

Denkanstöße · Informationen · Diskussionen

- **„Mütter des Grundgesetzes“**
Ausstellung mit Vernissage (18007GS)
Vernissage: **Di, 1. Oktober 2019, 19 Uhr**
Ausstellung: **1. bis 25. Oktober, montags bis freitags 9 - 18 Uhr**
- **„Seid laut! Für ein politisch engagiertes Christentum“**
Moderierte Lesung mit Burkhard Hose (10102GS)
Do, 10. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Ev. Gemeindehaus, Altstadttring 49
- **Kurzfilmabend „Das Land, in dem ich leben will“**
Ein-Blicke in den Alltag unserer Gesellschaft (10103GS)
Mo, 14. Oktober 2019, 19.30 Uhr
Hilpoltstein, Christuskirche, Altstadttring 48
- **Laut, stark, erfolgreich!?**
Frauenbewegung im 20. Jahrhundert (10104GS)
Do, 24. Oktober 2019, 20 Uhr
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a
- **„Frauen macht Politik!“**
Stammtischgespräche (10105GS)
Di, 5. November 2019, 19 Uhr
Hilpoltstein, Gutmann zur Post, Marktstr. 8

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

Eine Reihe in Kooperation mit dem
Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der
Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.





● 57105 Roth

Schafkopf - Grundkurs Mit Bayrischem Bild

Mi, 6. November, 19-20.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 85,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Petra Köpplinger

Lust auf Schafkopf? In einer kleinen Runde lernen Sie dieses traditionelle Kartenspiel von Grund auf kennen. Die erlernten Tipps und Tricks können Sie dann zukünftig beim "Schafkopfen" gekonnt umsetzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● 57106 Wen

Schafkopf für Anfänger Spielerisch die Regeln lernen

Mi, 25. September, 19-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 45,- € inkl. Skript
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Paul Alt

Schafkopf ist eines der beliebtesten bayerischen Kartenspiele. Haben Sie Lust, mit uns dieses alte Gesellschaftsspiel zu lernen? In einer gemütlichen Runde kann jeder dieses unterhaltende und spannende Spiel lernen. An 4 Abenden werden die Grundlagen und klassischen Regeln des Spiels vermittelt. Jeder ist herzlich willkommen.

● 57211 Roth

Golf-Schnupperkurs Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 15. September, 14-16 Uhr
Gebühr: 19,- €
Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1
Wolfgang Friedel

Der ideale Einstieg in den Golfsport ist ein Schnupperkurs. Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers haben Sie die Gelegenheit dazu, den Golfschwung sowie das Einlochen zu erlernen. Nach einem 2-stündigen Kurs können Sie auf unserem 9-Loch-Kursplatz schon richtig Golfspielen und vor allem viel Spaß haben. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung



● 57212 Roth

Golf-Schnupperkurs Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 22. September, 14-16 Uhr
Gebühr: 19,- €
Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1
Wolfgang Friedel

Der ideale Einstieg in den Golfsport ist ein Schnupperkurs. Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers haben Sie die Gelegenheit dazu, den Golfschwung sowie das Einlochen zu erlernen. Nach einem 2-stündigen Kurs können Sie auf unserem 9-Loch-Kursplatz schon richtig Golfspielen und vor allem viel Spaß haben. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung



Erinnerungsarbeit. Erzählen Sie!

● 58102 All

Geschichten aus dem Koffer Advent, Advent

Mi, 4. Dezember, 15-16 Uhr
gebührenfrei
Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal
Christiane Warzecha-Biegler

Ein Koffer voller Erinnerungsschätze, die Weihnachtsstimmung zaubern. Welche Bräuche und Rituale wurden bei Ihnen in der Adventszeit gepflegt? Erinnern Sie sich noch an die Adventstage Ihrer eigenen Kindheit? Wir erzählen uns Geschichten von früher und stimmen uns bei Weihnachtsgedichten, Plätzchen und Liedern auf die Adventszeit ein. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille



Gemeinsam Natur erfahren

**Mein Kind und ich im Wald
– Naturerfahrung im
Vor-Kindergartenalter**
Freitag, 13. September, 9 Uhr
in Allersberg

> Kurs-Nr. 75701

junge vhs

Inhalt

- Berufliche Orientierung 240
- Tastenschreiben 240
- Englisch 241
- Erste Hilfe 241
- Entspannung · Stressbewältigung 244
- Körpererfahrung 244
- Bewegung 245
- Fitness für Mamas 245
- Babyschwimmen 247
- Kleinkindschwimmen 249
- Eltern-Kind-Schwimmen 249
- Schwimmkurse 250
- Kochkurse 251
- Musikalisch-rhythmische Früherziehung 251
- Songwriting 253
- Tanz 253
- Malen · Zeichnen 254
- Künstlerisches Gestalten 255
- Textiles Gestalten 255
- AbenteuerKinderWelt 258
- Naturerfahrung 259



Schule · Beruf

Berufliche Orientierung

● 72000 Roth

Bewerbungstraining für Schüler/innen

Di, 17. September, 13-17 Uhr, 24 x
gebührenfrei

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Roth Senior-Unternehmer

Senioren bieten jeden Dienstag kostenlose Hilfe und Unterstützung beim Schreiben von individuellen Bewerbungen, Erstellen von aussagefähigen Lebensläufen, Üben von Vorstellungsgesprächen bzw. Einstellungstests und Hilfe bei der Suche nach Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Voranmeldung ist unbedingt erforderlich, da es sich um Einzeltermine handelt (jeweils 90 Minuten). Termine vergibt die Unternehmerfabrik Landkreis Roth GmbH, Tel. 09171/853830, Mo-Fr von 8-16 Uhr. **Bitte mitbringen:** bisherige Bewerbungen, Lebenslauf, Zeugnisse, Praktikumsbescheinigungen, USB-Stick

● 72005 Hip

**Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben
Teenie-Knigge für junge Menschen
zwischen 12 und 18 Jahren**

Di, 21. Januar, 18.30-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 41,- €

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

Mit gutem Benehmen lässt sich punkten! Ob unterwegs, in der Schule oder mitten in der Bewerbung für eine Ausbildungsstelle - sich zu benehmen wissen, verhilft zu einem positiven Eindruck. Doch wie geht „Knigge“ heute? Weit weg von verstaubten Regeln geht es um Grüßen, Lästern, kleine Zauberwörter, das passende Outfit sowie den Umgang mit modernen Medien. Ein Training mit alltagstauglichen Tipps, Aha-Effekten und Augenzwinkern.

Tastenschreiben

● 72110 Gre

10-Finger-Tastschreiben mit Word**Ab der 6. Jahrgangsstufe**

Mo, 11. November, 17.30-19 Uhr, 5 x

Gebühr: 48,- €

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

Wer schon immer gerne mal das 10-Finger-Tastschreiben erlernen wollte, ist hier genau richtig. Ab der 6. Jahrgangsstufe bis ins hohe Alter kann man leicht das Tastenfeld erlernen. Nebenbei werden wir anhand von Beispielen in Word 2016 Grundlagen erwerben. **Bitte mitbringen:** USB-Stick, Schreibzeug

● 72120 Roth

Tastenschreiben in den Herbstferien**Für Schüler/innen ab 8 Jahren**

Mo-Do, 28.-31.10.19, jeweils 13:30-15:00 Uhr, 4 x

Gebühr: 58,- €

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermüßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● 72121 Roth

Tastenschreiben in den Herbstferien**Für Schüler/innen ab 8 Jahren**

Mo-Do, 28.-31.10.19, jeweils 15:00-16:30 Uhr, 4 x

Gebühr: 58,- €

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert,



um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● **72122** Roth

Tastenschreiben in den Faschingsferien Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 25.-28.02.20, jeweils 13:30-15:00 Uhr, 4 x
Gebühr: 58,- €

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● **72123** Roth

Tastenschreiben in den Faschingsferien Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 25.-28.02.20, jeweils 15:00-16:30 Uhr, 4 x
Gebühr: 58,- €

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

Sprachen

Englisch

● **73295** Roth

Grammar Hammer Last Minute - Herbstferien

Für Schüler/innen der 9. und 10. Klasse

Mo-Do, 28.-31. Okt., jeweils 9-14 Uhr, 4 x
Gebühr: 102,- € (inkl. Skript)

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

Dir graut vor englischer Grammatik? Dir schwirrt der Kopf vor lauter Regeln? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Mit einem Schlag knackst du die wichtigsten Punkte der englischen Grammatik. Materialien werden gestellt.

● **73296** Roth

Realschulabschlussprüfung Englisch Vorbereitungskurs

Mi+Do, 26./27. Febr., jeweils 10-15 Uhr, 2 x
Gebühr: 51,- € (inkl. Skript)

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

Kurz vor deiner Abschlussprüfung? Suboptimale Englischnoten? Und der ewige Kampf mit der englischen Sprache? In relaxter Atmosphäre werdet ihr gezielt auf euren Abschluss vorbereitet. Materialien werden gestellt.

Gesundheit · Leben

Erste Hilfe

● **45001** Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 17. Oktober, 19-21.30 Uhr, 2 x
Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Musikraum
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versor-

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

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?
Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?





**Unsere Themen in diesem Semester:
Plastiksparen im eigenen Zuhause. Wie kann
das gehen? Und Grünes nah und fern.**



**„Alles blitzblank – wie Mikroorganismen
Ihnen im Haushalt helfen können“**

Vortrag mit Ursula Moshandl (Hauswirtschaftsmeisterin)

Fr, 20. September 2019, 19 Uhr, Kammerstein (14102)

Mi, 23. Oktober 2019, 19 Uhr, Spalt (14104)

Fr, 29. November 2019, 19 Uhr, Roth (14103)

Do, 16. Januar 2020, 19 Uhr, Heideck (14101)



**Bewusster Haushalt – Achtsamer Umgang
mit Wasser und Chemikalien**

Vortrag mit Edith Mörtel (Chemotechnikerin)

Fr, 11. Oktober 2019, 17.30 Uhr, Schwanstetten (14106)

Fr, 7. Februar 2020, 17 Uhr, Röttenbach (14105)



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

Workshops mit Birgitt Hirscheider

Di, 15. Oktober 2019, 19 Uhr, Roth (14108)

Do, 21. November 2019, 19 Uhr, Allersberg (14107)

Mi, 27. November 2019, 19 Uhr, Spalt (14109)



**Umweltbewusster Haushalt
Von Haushaltsreiniger bis Waschmittel selber machen**

Workshops mit Wibke Hott

Mo, 14./21. Oktober, 4./11. November, 9.30 Uhr,

Sa, 23. November 2019, 9/13/17 Uhr

in Greding



**Streuobstwiesen
erkunden, erleben, genießen**

Obstwiesenführung im Spalter Hügelland

Sa, 12. Oktober 2019, 9.30 Uhr, Spalt (14210)



**Blühendes Leben
Tagesfahrt zur BUGA Heilbronn**

Sa, 21. September 2019, 8 Uhr (18456GS)

Verschiedene Zustiegsorte

Anmeldung

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



gung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich! In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

● 45002 Kam

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 30. Januar, 19-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Kammerstein, Barthelmesaurach, Feuerwehrhaus
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

● 45003 Rött

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Sa, 25. Januar, 9.30-15.30 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage

bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

Entspannung · Stressbewältigung

● 74007 Swa

Besser Konzentrieren - Käpt'n Nemo hilft dabei

Von 6 bis 10 Jahren

Fr, 15. November, 15.30-17 Uhr,

Gebühr: 11,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsraum
Heike Flügel

In der heutigen Zeit benötigen schon Grundschulkind eine ausgewogene Mischung aus Phasen der Konzentration und bewegungsintensivem Austoben. In Käpt'n Nemos Abenteuererwelt schulen 6- bis 10jährige ihre Konzentrationsfähigkeit und entwickeln ein Gefühl für den eigenen Körper. Zusammen mit Käpt'n Nemo entdecken die Kinder die spannende Welt der Fantasie. In einer Ruhegeschichte aus dem Autogenen Training tauchen sie in bunte Unterwasserwelten ab und bringen die Erlebnisse danach aufs Papier. Diese Erfahrungen in der Zauberwelt der Ruhe helfen im Alltag beim Einschlafen sowie dem konzentrierten Erledigen der Hausaufgaben. Abschließend wird das Gehirn mit verzwickten Bewegungsübungen zu Musik auf Trab gebracht und die Kinder toben sich richtig aus. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Buntstifte, Malblock, Getränk

Körpererfahrung

● 74031 Swa

Yoga

Ab 6 Jahren

Fr, 20. September, 16.30-17.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 35,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Heidi Thiem

Kinder sind voller Bewegungs- und Lebensfreude. Doch in unserer Gesellschaft herrscht immer häufiger Bewegungsmangel, Disharmonie und Reizüberflutung. Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus Indien mit dem Ziel,



Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen. Asanas (Körperhaltungen) energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln und innere Kräfte zu erwecken. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 74032 Gre

Selbstbehauptung/Verteidigung

Ab 12 Jahren

Di, 24. September, 16.30-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Sandra Harrer

In diesem Kurs lernen Kinder zwischen spielerischen Geringel unter Freunden und einer echten Bedrohung zu unterscheiden und sich im entscheidenden Moment richtig zu verhalten. Dafür ist viel Übung notwendig!! Kinder müssen aufgrund ihrer körperlichen Unterlegenheit gegenüber einem Erwachsenen Angreifer bestimmte Schwachstellen angreifen wie z.B. Genitalien oder Vitalpunkte. Bei Kindern steht in erster Linie Präventionstraining im Vordergrund um möglichst gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten. Desweiteren stehen der Aufbau und die Stärkung des Selbstbewusstseins, Teamgeist, einfache Schlag- und Trittschritte, richtiges Fallen und Aufstehen und der Mut sich zu wehren und keine Opferrolle einzunehmen im Vordergrund dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken

● 74033 Gre

Selbstbehauptung/Verteidigung

Ab 8 Jahren

Di, 24. September, 15.15-16.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Sandra Harrer

In diesem Kurs lernen Kinder zwischen spielerischen Geringel unter Freunden und einer echten Bedrohung zu unterscheiden und sich im entscheidenden Moment richtig zu verhalten. Dafür ist viel Übung notwendig!! Kinder müssen aufgrund ihrer körperlichen Unterlegenheit gegenüber einem Erwachsenen Angreifer bestimmte Schwachstellen angreifen wie z.B. Genitalien oder Vitalpunkte. Bei Kindern steht in erster Linie Präventionstraining im Vordergrund um möglichst gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten. Desweiteren stehen der Aufbau und die Stärkung des Selbstbewusstseins, Teamgeist, einfache Schlag- und Trittschritte, richtiges Fallen und Aufstehen und der Mut sich zu wehren und keine Opferrolle einzunehmen im Vordergrund dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken

Bewegung

● 74060 Spa

Mountainbike - Techniktraining

Von 7 bis 14 Jahren

Sa, 26. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 14,- €

Georgensgmünd, Bike Park, Am Sandwerk

Jörg Domanowski

Im Bike Park Georgensgmünd gibt es für interessierte Kinder (Einsteiger und mit erster Erfahrung) ein Mountainbike-Training. Neben der Vermittlung von technischen Grundlagen werden unter Anleitung von Jörg Domanowski Fahrübungen durchgeführt. Das spielerische Heranführen an die Möglichkeiten im Bike Park ist das Ziel des Kurses. **Bitte mitbringen:** Geeignetes Mountainbike, Helm, Getränk

Fitness für Mamas

● 41114 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 19. September, 9-10.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 95,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle

Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41115 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 19. September, 10.30-11.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 95,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle

Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby



tigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41116 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 28. November, 9-10.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 110,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41117 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 28. November, 10.30-11.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 110,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby



Verstehen lernen Sie zeigen, wie's geht Wir suchen Dozentinnen / Dozenten



Babyschwimmen

● 74100 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 17. September, 10-10.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74101 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 19. November, 10-10.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 76,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74102 Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 17. September, 10.30-11 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74103 Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 19. November, 10.30-11 Uhr, 9 x

Gebühr: 76,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74110 Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 19. September, 11-11.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 59,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage Rednitzgarten Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und



die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74111 Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 21. November, 11-11.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 76,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74112 Red

Babyschwimmen 2

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 19. September, 11.30-12 Uhr, 7 x
Gebühr: 59,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74113 Red

Babyschwimmen 2

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 21. November, 11.30-12 Uhr, 9 x
Gebühr: 76,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74120 Roth

Babyschwimmen

Bis 24. Lebensmonat

Mi, 2. Oktober, 14-14.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 95,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Bewegung ist für die Entwicklung eines Babys unerlässlich! Spielerisch werden bei diesem Kurs die Kleinsten an das nasse Element herangeführt. Beim Planschen, beim Schieben und Ziehen durch das Wasser, beim Gleiten und gemeinsa-

Konsequent ökologisch
Naturmode fair & chic

Die 2te Haut

NATURTEXTILIEN
BABY-AUSSTATTUNG

91126 Schwabach
Königsplatz 8
Tel. 09122-86422
Mo-Do 9-12.30, 14-18 Uhr
Fr 9-18 Uhr durchgehend
Sa 9-13 Uhr
... und nach Vereinbarung

www.die2teHaut.de



men Spielen werden wichtige Bewegungsanreize gesetzt, die sich erwiesenermaßen positiv auf die Entwicklung eines Babys auswirken. Natürlich stimmen bei diesem Angebot auch die äußeren Bedingungen. Warmes Wasser und eine ruhige Umgebung sind selbstverständlich. Ein Elternteil ist mit im Wasser. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten angeben! In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmwindel

● **74121** Roth

Babyschwimmen

Bis 24. Lebensmonat

Mi, 22. Januar, 14-14.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 95,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad

Ulli's Schwimmschule

Bewegung ist für die Entwicklung eines Babys unerlässlich! Spielerisch werden bei diesem Kurs die Kleinsten an das nasse Element herangeführt. Beim Planschen, beim Schieben und Ziehen durch das Wasser, beim Gleiten und gemeinsamen Spielen werden wichtige Bewegungsanreize gesetzt, die sich erwiesenermaßen positiv auf die Entwicklung eines Babys auswirken. Natürlich stimmen bei diesem Angebot auch die äußeren Bedingungen. Warmes Wasser und eine ruhige Umgebung sind selbstverständlich. Ein Elternteil ist mit im Wasser. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten angeben! In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmwindel

Kleinkindschwimmen

● **74172** Gre

Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern

Von 3 bis 5 Jahren

Mo, 7. Oktober, 16.15-17 Uhr, 10 x

Gebühr: 56,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt

Greiding, Hallenbad, Am Hallenbad 1

Kerstin Reichow

Durch die Hilfe einer bekannten Begleitperson gewöhnen sich die Kinder an Schwimmbewegungen und Hilfsmittel und werden so spielerisch ans Schwimmen herangeführt. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmflügel

● **74175** Hip

Baby- und Kleinkind-Schwimmen

Für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahre

Mi, 2. Oktober, 15.30-16 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- € (inkl. Materialkosten)

(Mutter/Vater + ein Kind)

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken

Kerstin Reichow

Spielerische Förderung von Motorik, Koordination, Verhaltensregulation und Lernfähigkeit Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel

Eltern-Kind-Schwimmen

● **74181** Geo

Eltern-Kind-Schwimmen

Von 18 bis 30 Monaten

Di, 17. September, 11-11.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 74,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

Sport&FunKids e.V.

In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und Übungen (wie z.B. Springen, Tauchen und Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen) die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Beim gemeinsamen Singen, Schwimmen und Spielen lernen die Kinder, sich mit Schwimmhilfe frei im Wasser zu bewegen. Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Babyschwimmens dar und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf spätere Schwimmkurse. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● **74182** Geo

Eltern-Kind-Schwimmen

Von 18 bis 30 Monaten

Di, 19. November, 11-11.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 84,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

Sport&FunKids e.V.

In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und Übungen (wie z.B. Springen, Tauchen und Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen) die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Beim gemeinsamen Singen, Schwimmen und Spielen lernen die Kinder, sich mit



Schwimmhilfe frei im Wasser zu bewegen. Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Babyschwimmens dar und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf spätere Schwimmkurse. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

Schwimmkurse

● 74200 Geo

Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern Von 4 bis 6 Jahren

Fr, 22. November, 17-17.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt. z.B.: Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage, Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel, Atemanhalt- und Tauchübungen, selbständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand, Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 74220 Roth

Schwimmkurs für Anfänger Ab 5 Jahren

Mi, 2. Oktober, 14.30-15.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74221 Roth

Schwimmkurs für Anfänger Ab 5 Jahren

Fr, 4. Oktober, 16.30-17.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74222 Roth

Schwimmkurs für Anfänger Ab 5 Jahren

Fr, 4. Oktober, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74223 Roth

Schwimmkurs für Anfänger Ab 5 Jahren

Fr, 17. Januar, 16.30-17.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraus-



setzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74224 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 17. Januar, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74225 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 22. Januar, 14.30-15.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Kochkurse

● 74400 Gre



Kinder an den Herd - bayrisches Kochen Von 6 bis 10 Jahren

Mi, 30. Oktober, 9-11.30 Uhr,

Gebühr: 21,- € (inkl. Materialkosten)

Greiding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Claudia Wittmann

Aus heimischen Produkten wie Kürbis, Kartoffel, Beeren, Milch und Getreide kochen wir gemeinsam typisch bayrische Gerichte. **Bitte mitbringen:** Schürze

Kultur

Musikalisch-rhythmische Früherziehung

● 75034 Bü

Musikgarten I

Ab 16 Monaten

Fr, 20. September, 9.15-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte Regine Magg

Gemeinsam musizieren mit der jeweiligen Begleitperson ist für Kleinkinder ein spielerischer Einstieg in die Musik. Mit Tönen und Klängen lernt Ihr Kind, seine motorischen Fähigkeiten besser einzuschätzen und Bewegungen lassen sich im Tanz freier und ausdrucksvoller gestalten. Kindgerechte Lieder und Verse, Finger- und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Ihr Kind mit allen Sinnen Musik erleben. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung



● 75036 Bü

Musikgarten II Ab 30 Monaten

Mi, 18. September, 15.15-16 Uhr, 10 x
Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte
Regine Magg

Gemeinsam musizieren, Teil II, bezieht seine zentralen Themen aus der Natur und setzt sich das Ziel, die Kinder in die Welt der Musik-, Bewegungs- und Naturerlebnisse hinein-zuführen. Der musikalische Jahreskreis will die musikalische Veranlagung der Kinder weiter entwickeln mit Fingerspielen, Klanggeschichten, Hörbeispielen, Bewegungs- und Tanzspielen, einfachen Instrumenten u.a. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung

● 75037 Geo

Musikalisch-rhythmische Früherziehung Ab 3 Jahren (ohne Begleitperson)

Mo, 14. Oktober, 16-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 58,- €
Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2
Dorothee Dietrich

Mit viel Bewegung, Liedern, Sprechversen und Instrumenten möchte ich die Kinder sowohl musikalisch fördern, als auch die Freude an der Musik weitergeben. Vor allem Rhythmusinstrumente kommen zum Einsatz. Dieser Kurs ist für alle Kinder gedacht, die es schaffen, an der Stunde alleine teilzunehmen. In der ersten Stunde ist die Begleitperson jedoch erlaubt. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

 **Archäologie
Museum
Greding**

BLUTRACHE oder MEUCHELMORD Das Rätsel des Fürstengrabes

Öffnungszeiten:

Sa/So/Feiertage 13 – 18 Uhr
Mo/Di 9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Mi/Fr 9 – 12 Uhr
Do 9 – 12 und 14 – 18 Uhr

Stadt Greding
Archäologie Museum
Marktplatz 8 · 91171 Greding
Telefon (08463) 904-60 ·
Fax (08463) 904-65

www.greding-museum.de





● 75038 Geo

Musikgarten

Von 7 bis 18 Monate (mit Begleitperson)

Mo, 14. Oktober, 9-9.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 58,- € (+ 11,50 € für Instrumentensäckchen)
Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2
Dorothee Dietrich

Schon von Geburt an haben Babys die Fähigkeit zum Singen und rhythmischen Bewegungen. Die Babys lernen Töne und Geräusche voneinander zu unterscheiden, sie erkunden ihren Körper und ihre Stimme. Sie lernen viel durch Ausprobieren. Mit Liedern, Tänzen und Instrumenten wollen wir uns gemeinsam auf den wunderbaren Weg „Musik“ machen! Keine Ermäßigung möglich.

ACHTUNG: Aus hygienischen Gründen wird in der ersten Stunde für jedes einzelne Kind ein Instrumentensäckchen mit Tuch, Klanghölzern und Rassel bestellt (Materialkosten: 11,50 €). Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

● 75039 Geo

Musikgarten

Ab 18 Monaten bis 3 Jahre (mit Begleitperson)

Mo, 14. Oktober, 10.15-11 Uhr, 10 x
Gebühr: 58,- €
Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2
Dorothee Dietrich

Die Kleinkinder werden immer aktiver. Sie lernen nun durch Imitieren. Wir singen, tanzen und bewegen uns. Mit einfachen Instrumenten, wie Klanghölzer, Rasseln, Glöckchen, Triangeln, Handtrommeln..., haben wir viel Freude an der Musik! Sowohl jahreszeitliche, als auch Lieder aus den Themen „Tierwelt“, beim Spiel und zuhause, werden erlernt. Das Sprech- und Hörverhalten wird gefördert, was eine gute Voraussetzung für den Kindergarten ist.

Keine Ermäßigung möglich. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

Songwriting

● 75060 Swa

3, 2, 1 - das Lied ist meins!

Song- und Textwerkstatt ab der 3. Klasse

Di, 17. September, 17-18 Uhr, 6 x
Gebühr: 39,- €
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a
Elena Roeder

Eigentlich ganz leicht: Man schreibe einen Text, erfinde eine Melodie dazu, mische die beiden gut durch und fertig ist das Lied. Willst Du mal ausprobieren, wie man einen witzigen, coolen oder gefühlvollen Text bastelt? Hast du Lust, mit Tönen und Sounds zu spielen? Dann komm vorbei und schnuppere an 6 Nachmittagen ins Songwriter-Handwerk hinein. Du lernst Tipps & Tricks kennen, wie man einen Liedtext schreibt und wie man eine Melodie erfindet. Jede/r kann mitmachen!

Bitte mitbringen: Stifte, DIN A4-Heft ohne Linien

Tanz

● 75172 Geo

HipHop für Kids

Von 8 bis 11 Jahren

Mi, 18. September, 15.30-16.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
N.N.

Bei HipHop Kids liegt der Fokus auf Körper- und musikalischem Rhythmusgefühl. Dazu gehören auch noch kreative Bewegungsabläufe, Tanzen zu jeglicher Musik, Ausstrahlung sowie Choreographien zur HipHop Musik. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Getränk

● 75173 Geo

HipHop für Teens

Ab 12 Jahren

Mi, 18. September, 16.30-17.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
N.N.

Bei HipHop Teens liegt der Fokus auf musikalischem Rhythmusgefühl, kreativen Bewegungsabläufen, freiem und selbständigem Tanzen zu jeglicher Musik, Ausstrahlung sowie Choreographien. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Getränk



● 75174 Rött

HipHop für Teens

Von 9 bis 15 Jahren

Sa, 28. September, 10-11 Uhr, 5 x

Gebühr: 43,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Aula

Harald Bogner

Cooler Moves und heiße Sounds - wir zeigen euch, worauf es beim HipHop ankommt. Hier lernt ihr verschiedene Stilrichtungen. Mit den richtigen Basics und genialen Choreos kommt der Spaß am Tanzen von ganz allein.

● 75176 Roth

HipHop

Von 10 bis 13 Jahren

Mi, 6. November, 16.45-17.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Cooler Moves und heiße Sounds - Slawo zeigt euch, worauf es beim HipHop ankommt. Wer mehr möchte, kann nach der Kursstaffel natürlich im HipHop-Club weitermachen.

● 75177 Roth

HipHop

Von 10 bis 13 Jahren

Mi, 8. Januar, 16.45-17.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Cooler Moves und heiße Sounds - Slawo zeigt euch, worauf es beim HipHop ankommt. Wer mehr möchte, kann nach der Kursstaffel natürlich im HipHop-Club weitermachen.

● 75178 Roth

Tanzmaus-Spaß Schnupperkurs

Von 3 bis 4 Jahren

Di, 5. November, 16-17 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Hier bekommt Ihr Kind einen ersten Einblick in die Welt des Kindertanzens. Zu altersgerechter Musik und mit viel Spaß lernen wir Bewegungsabläufe und einfache Kindertänze. Wenn Ihr Kind Spaß am Kindertanzen gefunden hat, besteht die Möglichkeit, im Anschluss in unserem Tanzmausclub weiterzutanzten.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, bequeme Kleidung

● 75179 Roth

Windelflitzer Tanzspaß

Von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

Fr, 8. November, 15-15.45 Uhr, 6 x

Gebühr: 51,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

● 75180 Roth

Windelflitzer Tanzspaß

Von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

Fr, 10. Januar, 15-15.45 Uhr, 7 x

Gebühr: 60,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

Malen · Zeichnen

● 75230 Ab

Lasst Eurer Fantasie freien Lauf!

Für Kinder ab 6 Jahren

Mi, 20. November, 14-17 Uhr

Gebühr: 26,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Heute ist schulfrei und mein Atelier ist für euch geöffnet. Gerne könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und eure Ideen malen. Natürlich gibt es auch wieder viele Vorlagen. Aquarellpapier bekommt ihr von mir. **Bitte mitbringen:** Wasserfarbkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen



● 75308 Geo

Höhlenmalerei ganz modern

Ab 7 Jahren

Mi, 23. Oktober, 14-16 Uhr

Gebühr: 14,- € (+ 6,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)

Belinda Maier

Mit einigen Tricks bringen wir die Höhlenmalerei der Urzeit mit Farbe auf Leinwand in die Gegenwart. Materialkosten (6,- €) sind direkt an die Kursleitung zu entrichten. **Bitte mitbringen:** schmutzunempfindliche Kleidung

Künstlerisches Gestalten

● 75309 Geo

Perlensterne - Weihnachtsschmuck

Ab 8 Jahren

Mi, 27. November, 14-16 Uhr,

Gebühr: 14,- € (+ 4,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)

Belinda Maier

Edle Perlen werden zu einem schönen Stern gesteckt und mit einem passenden Band verziert. Ein toller Aufhänger für die Weihnachtszeit. Materialkosten (4,00 €) sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Textiles Gestalten

● 75470 Geo

Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine

Nähmaschinen-Führerschein ab 10 Jahren

Sa, 12. Oktober, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Du bist kreativ und wolltest schon immer gerne etwas für Dich nähen? Vielleicht sogar mit Deiner Freundin zusammen? Dann bring doch einfach Deine Nähmaschine mit und lasse Dich von der Kursleiterin in die „Geheimnisse“ des Nähens einweihen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Spaß das macht und erhältst am Ende des Tages einen „Nähmaschinen-Führerschein“. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung, Getränk

● 75472 Geo

Nähe eine Schürze für die Weihnachtsbäckerei

Upcycling ab 10 Jahren

Sa, 26. Oktober, 10-15 Uhr,

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Nähe aus Stoffresten und alten Klamotten eine schicke Back- bzw. Kochschürze, z. B. für die Weihnachtsbäckerei. Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin. **Bitte mitbringen:** Schere, 1 alte Jeanshose / 2 Baumwollhemden / Baumwollstoffreste, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75473 Geo

Nähe deine Weihnachtsdeko

Ab 10 Jahren

Sa, 23. November, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Nähe dir deine Weihnachtsdeko aus Stoff selbst und versetze so dein Zimmer in weihnachtliche Stimmung. Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin. **Bitte mitbringen:** Schere, Stoffreste, Füllwatte, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75474 Geo

Nähe Dein eigenes Utensilienmäppchen

Ab 10 Jahren


Sa, 11. Januar, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- € + Materialkosten

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)

Marlies Ay

Ob Schlamper-, Rollmäppchen oder Kosmetiktäschchen! Alles ist drin! Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin. **Bitte mitbringen:** Schere, Stoffreste, Jeansreste (alte Jeans), Nähutensilien, Verpflegung, Getränk



Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Heimat vermittelt ein Gefühl der
Verbundenheit mit der Landschaft,
den Menschen, den vertrauten
Gebäuden.



Heimat umfasst so vieles, von Kunstschätzen, über traditionelles Handwerk, bis zum gelebten Brauchtum.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Das Markgraftum Bayreuth

Studienfahrt zu Kunstschätzen von europäischem Rang

Sa, 5. Oktober 2019, 7.15 Uhr (18401GS)

Verschiedene Zustiegsorte



Der Baulabeck erzählt

Geschichten aus der Backstube

Do, 10. Oktober 2019, 19 Uhr (10310)

Spalt, Bäckerei Bam Baulabeck, Spitzenberg 2



Hokus Pokus Fliegendreck

Hexenverbrennung im Bistum Eichstätt

Fr, 11. Oktober 2019, 19.30 Uhr (10301GS)

Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Heimat – eine Hommage in Texten

Hörsalon mit Sabine Burkhardt

Di, 5. November 2019, 17 Uhr (50007)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit

Führung am Judenfriedhof und in Thalmässing

Sa, 9. November 2019, 15 Uhr (18406)

Thalmässing, Marktplatz



Freilandmuseum Bad Windsheim

Spezialführung zu Gebäuden aus dem Landkreis Roth

So, 10. November 2019, 7.30 Uhr (18403GS)

Zustiege werden bekannt gegeben



Museum für Franken in Würzburg

Tagesfahrt mit Rundgang und Führung „Riemenschneider“

Sa, 16. November 2019, 7.30 Uhr (18404GS)

Abfahrt von Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche“, Hilpoltsteiner Str.,

Auffahrt zur B 2 (Parkplatz Kleingartenanlage!)



Schafkopf für alle

Wir bieten Kurse für Einsteiger in Georgensgmünd,

Hilpoltstein, Roth und Wendelstein (57100 ff.)

Ab November 2019

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den angegebenen Nummern bzw. im Internet

unter www.vhs-roth.de



● 75477 Red

Kreatives Nähen

Für Anfänger ab 8 Jahren

Fr, 11. Oktober, 15-17 Uhr, 3 x
Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3,
Handarbeitsraum
Brigitte Hainz, Renate Wagner

Hast du dir schon mal was mit der Nähmaschine selbst genäht? Wir zeigen dir, wieviel Spaß das macht. Nach einer Einweisung und einigen Übungen nähen wir kleine Gebrauchsgegenstände z. B. Kuschkelkissen, Buch- oder Ordnerband etc. Bitte bei Anmeldung Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse angeben. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle!
Bitte mitbringen: Getränk

● 75478 Red

Kreatives Nähen

Für Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Fr, 17. Januar, 15-17 Uhr, 3 x
Gebühr: 45,- €
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3,
Handarbeitsraum
Brigitte Hainz, Renate Wagner

Wir haben für euch verschiedene Nähprojekte zur Auswahl vorbereitet. Zur besseren Planung bitte Rücksprache mit Kursleitung. Bitte bei Anmeldung Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse angeben. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle! Voraussetzung ist ein Anfängerkurs bei den Dozentinnen.
Bitte mitbringen: Getränk

● 75482 Ab

Klößeln

Für Kinder ab 8 Jahren

Mo, 16. September, 14.30-16 Uhr, 19 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzklößeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** Klößelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 75483 Ab

Klößeln

Für Kinder ab 8 Jahren

Do, 19. September, 14.30-16 Uhr, 19 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzklößeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** Klößelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

AbenteuerKinderWelt

● 75700 Roth

AbenteuerKinderWelt

Von 17 bis 23 Monaten

Do, 10. Oktober, 9.15-10.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 50,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Regine Magg

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur Förderung von Kindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstun-



*Vollmond- und Fackelwanderungen
Sagen- und Raumnachtwanderungen
Wildkräuterwanderungen*

www.Unternehmungslust.net

*Räuchern mit heimischen Kräutern
Haus- und Wohnräucherungen
Ritual- und Themenräucherungen*

Ich freue mich auf Sie!
Birgitt Myriell Hirscheider

Polsdorfer Str. 4, 90584 Allersberg
Tel. 09176-1068, E-Mail: info@unternehmungslust.net



den werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, musizieren, zuhören, Stille erfahren und vor allem Spaß haben. Bitte Namen und Geburtsdatum vom Kind angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung, Malkittel, Feuchttücher

Naturerfahrung

● 75701 All

Mein Kind und ich im Wald Naturerfahrung im Vor-Kindergartenalter

Fr, 13. September, 9-10.30 Uhr, 7 x
Gebühr: 49,- € (+ ca. 14,- € Materialkosten)
Allersberg, Am Brünnerle, Pyrbaumer Str. 67
Stefanie Meyer, Sylvia Höfle

Waldluft schnuppern, Zapfen fühlen und draußen picknicken. Schon die ganz Kleinen freuen sich, die Natur zu entdecken, Sonne und Regen im Gesicht zu spüren und kleine Insekten zu beobachten. Kurze Naturerfahrungs- und Kreativangebote runden den Kurs ab. Ein erfahrenes Team aus einer Erzieherin und einer Dipl.-Sozialpädagogin leitet die Gruppe. Die Aufsichtspflicht obliegt während des Angebots den Eltern. Bei Unwetterwarnung entfällt der Kurs. **Bitte mitbringen:** Sitzunterlage, Brotzeit, Getränke, ggf. Windeln

● 75703 Gre

Walderlebnistage im Winter Von 6 bis 9 Jahren

Fr, 8. November, 15-17 Uhr, 6 x
Gebühr: 66,- €
Beilngries, Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Caroline Stadler

Treffpunkt am Beilngrieser Arzberg, Parkplatz neben dem Friedhof Auf geht's zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

● 75704 Gre

Walderlebnistage im Winter Von 6 bis 9 Jahren

Fr, 14. Februar, 15-17 Uhr, 6 x
Gebühr: 66,- €
Beilngries, Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof
Caroline Stadler

Treffpunkt am Beilngrieser Arzberg, Parkplatz neben dem Friedhof Auf geht's zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung per Anmeldeschein, Brief oder Fax

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die vhs-Außenstelle oder die jeweilige Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. **Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.** Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

Online-Buchung

Rufen Sie die Homepage der Volkshochschule im Landkreis Roth unter **www.vhs-roth.de** auf und wählen die unter „Suche“ oder „Programm“ Ihre/-n Kurs/-e aus. Füllen Sie das Anmeldeformular mit der Einzugsermächtigung aus und schicken Sie Ihre Buchung online an die vhs. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen und von unseren MitarbeiterInnen schnellstmöglich bearbeitet. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail.

Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigegeben ist.

Gebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Sie beziehen sich auf die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl. Die ausgeschriebene Gebühr wird beim Zustandekommen der Veranstaltung fällig.

Materialkosten und Lehrbücher sind in den angegebenen Gebühren in der Regel nicht enthalten.

Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der / die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldig fernbleibt. Für Reisen gelten besondere Bedingungen, die bei Anmeldung bzw. auf Anfrage zugesandt werden.

Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!

Gebühreneinzug / Fälligkeit

Bei schriftlichen Anmeldungen sowie Anmeldungen über das Internet wird die Gebühr im **Lastschriftverfahren bzw. SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto abgebucht.** Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und eine Einzugsermächtigung.

Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, **gehen zu Lasten der Kontoinhaber.**

Ermäßigungen

- Gebührenermäßigung und / oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.
- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührenhöhe von 30 € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher von Grundsicherung und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Schüler allgemeinbildender Schulen mit Schülerschein (ausgenommen Berufs- und Abendschüler, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigte Kurse.
- Bei Veranstaltungen, die auf einer besonderen Kalkulation beruhen, wird keine Ermäßigung gewährt.

Rücktritt / Gebührenerstattung

Ein kostenfreier Rücktritt ohne besondere Gründe ist nur **bis zu 7 Tagen 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 Veranstaltungsbeginn) muss schriftlich und unter Angabe von Gründen erfolgen. Kursteilnehmer erhalten auf schriftlichen Antrag die Kursgebühren anteilig erstattet, wenn sich ergibt, dass ein Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen (z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (z. B. durch Attest eines Arztes, Bescheinigung des Arbeitgebers).

Bei Gebührenerstattung wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 € erhoben.

Die vhs behält sich bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl die Absage der Veranstaltung vor.

Datenschutz

Wieso brauchen wir Ihre Daten?

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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.

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 / Steuerbegünstigungen

Teilnahmebescheinigungen – soweit von der vhs nicht ohnehin erstellt – die von Teilnehmern zusätzlich verlangt werden, sind mit einem Kostenbeitrag von 5 € pro Bescheinigung belegt.

Veranstaltungen der Volkshochschule können ggf. gegenüber dem Finanzamt als Werbungskosten geltend gemacht werden, wenn sich der/die Teilnehmer/in berufsbezogen weiterbildet.

Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden **in der Regel keine Veranstaltungen statt**. Programmänderungen werden rechtzeitig im Hilpoltsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hilpoltsteiner Volkszeitung und der Hilpoltsteiner Zeitung bekanntgegeben.

INFO

Impressum

Herausgeber: vhs im Landkreis Roth

Redaktion: Cordula Doßler **Konzeption und**

Gestaltung: weinberg-zimmerer.de, Nürnberg

Satz: LINDWERK GmbH **Druck:** L/M/B Louko, Nürnberg
Auflage: 12.500; Papier: gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier (aus nachhaltiger Forstwirtschaft)

Fotos: Titel: racorn / 123rf.com; Auftakt- und Inhaltsseiten: rawpixel / 123rf (Gesellschaft), stylephotographs / 123rf.com (Beruf), Tyler Olson / 123rf.com (Sprachen), rawpixel / 123rf.com (Gesundheit), lightpoet / 123rf.com (Kultur), famveldman / 123rf.com (junge vhs)

● Stadt Abenberg Ab

Stillaplatz 1
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21

- Abenteuer Esstisch 34
- Naturschönheiten treffen Kulturschätze 43
- Giftig oder nicht? 47
- Arbeitskreis Klöppeln 49
- Laptop 72
- Laptop für die Generation 60Plus 72
- Englisch 89 93
- Spanisch 109
- Kundalini-Yoga 120
- Qigong 138
- Bodystyling 146
- Pilates Basics 156
- Rückenfit 159
- Aus Omas Küche: Küchle backen 178
- Außenseiter in der Literatur 196
- Gitarre 198 199
- "Ein Abend für MICH" 213
- Spaß mit Acryl 215
- Aquarell modern 217
- Klöppeln ist Spitze 232 233
- Klöppeln am Wochenende 233
- Flechtwerke und Objekte 233
- Korbflechten 234
- Lasst Eurer Fantasie freien Lauf! 254
- Klöppeln 258

● Markt Allersberg All

Kirchstraße 1
90584 Allersberg
Tel 09176 / 509-63

- Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 29
- Giftig oder nicht? 47
- Laptop für die Generation 60Plus 72
- Englisch - Einsteigerkurs 89
- Englisch - Auffrischkurs 91
- Englisch Auffrischkurs 91
- Spanisch 109
- Achtsamkeit und Entspannung 117
- Zeit für Mich 117
- Yoga und Meditation 119
- Yoga 121 122
- Yoga für jedes Alter 122
- Fatburner-Training 147
- HIIT-Mix-Intervall-Training 147
- Pilates Ganzkörpertraining 156
- Beckenbodentraining für Frauen 159

- Die EssWerkstatt - Heißhunger ade 176
- Schlemmen wie Brunetti - Teil 2 178
- Antipasti, Tapas & mehr 179
- Körperpflegemittel, natürlich! 184
- Weihnachtslieder singen mit/ohne Gitarre 197
- Gitarrenkurs Stufe 1 - Anfänger 199
- Gitarrenkurs Stufe 2 199
- Gitarrenkurs Stufe 3 199
- Gitarrenkurs Stufe 4 199
- Gitarrenkurs Stufe 9 200
- Gitarrenkurs Stufe 10 200
- Gitarrenkurs Stufe 11 200
- Gitarrenkurs Stufe 12 200
- Gitarrenkurs Stufe 13 200
- Gitarrenkurs Stufe 14 200
- Aquarellmalen 217
- Geschichten aus dem Koffer 237
- Mein Kind und ich im Wald 259

● Auhof Hilpoltstein Auh

Auhofer Weg 2
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 99-366

- Spaß auf 4 Pfoten 50
- Entspannen und Wohlfühlen 50
- Tanzen und spielen 51
- Walken für Einsteiger und Fortgeschrittene 51
- Komm wir tanzen und spielen 51
- Klangmassage-Klangreisen 51
- Aquagymnastik für Menschen mit Handicap 51
- Freestyle- Dance für alle 54
- Klettern für Menschen mit Handicap 54
- Kreativer Bastelkurs 54
- Instinktives Bogenschießen 54
- Spass und Bewegung mit der Wii 55
- Erfahrungsfeld Natur 55
- "Auf Euro und Cent" 55
- Richtig fit durch Kegeln 55
- Kegelspaß 55
- Reise um die Welt 55
- "Kleine Leckereien"-Schnell und frisch auf den Tisch 56
- Gängige Fertiggerichte mit Kniff kennenlernen 56

● Gemeinde Büchenbach Bü

Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel 09171 / 9795-23

- Türkisch-Orientalisches Buffet 179
- THAI 179
- Serata culinaria italiana 179
- Persönlichkeitsentwicklung 190
- Traditionelle Tänze aus aller Welt 212
- Musikgarten I 251
- Musikgarten II 252

- Babyschwimmen 1 247
- Babyschwimmen 2 247
- Eltern-Kind-Schwimmen 249
- Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern 250
- Musikalisch-rhythmische Früherziehung 252
- Musikgarten 253
- HipHop für Kids 253
- HipHop für Teens 253
- Höhlenmalerei ganz modern 255
- Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine 255
- Nähe Dein eigenes Utensilienmäppchen 255
- Nähe deine Weihnachtsdeko 255
- Nähe eine Schürze für die Weihnachtsbäckerei 255
- Perlensterne - Weihnachtsschmuck 255

● Gemeinde Georgensgmünd Geo

Bahnhofstraße 4
91166 Georgensgmünd
Tel 09172 / 703-72

- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 25
- Gabelstaplerführerschein 63
- Computereinsteigerkurs zum Kennenlernen 73
- Computereinsteigerkurs 73
- English Conversation 60+ 97
- English Conversation Mix 98
- Italienisch 105
- Vamos de tapas 112
- Autogenes Training 119
- Yin & Yang Yoga 122
- Kundalini-Yoga 123 124
- Vinyasa Flow Yoga 123
- Yoga 123
- Qigong 138
- Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule 159 160
- Aqua-Bodyforming 166 167
- Aquafitness 167
- Dick oder dünn 176
- Entschlacken - Entgiften - Entspannen 176
- Kekse und Kleingebäck aus aller Welt 179
- Kosmetische Hilfe vor/während der Chemotherapie 184
- Gesunder Rücken und Gelenke 189
- Persönlichkeitsentwicklung 190
- Gitarre zur Liedbegleitung 201
- Gitarre zur Liedbegleitung II 201
- Energie, Lebensfreude mit afrikanischen Rhythmen 205
- Die Freitagsmaler 215
- Die Sonntagsmaler - "Schau was in Dir steckt" 215 216
- Gib deiner Handschrift ein neues Outfit 217
- Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen 220 221
- Liebingshalsketten selbst gestalten 223
- Nähmaschinen-Führerschein 225
- Sonntagsnähen 225 226
- Schafkopf für jedermann 235

● Stadt Greding Gre

Marktplatz 13
91171 Greding
Tel 08463 / 279 (priv.)

- Expressionismus 23
- Unser Weltbild 23
- Das Bauhaus: Ein Mythos wird 100 23
- Dinosaurier in Deutschland 25
- Bayern als subtropisches Taucherparadies 27
- *Tyrannosaurus rex* 27
- Umweltbewusster Haushalt 29 30 31
- Gartenplanung Schritt für Schritt 31
- Rasen ohne Unkraut und Moos 32
- Gesunder Wuchs und guter Ertrag 32
- Planen und Bauen 33
- Buchführung und Bilanzierung 62 63
- Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre 62
- Gabelstaplerführerschein 63
- Grundkurs Motorsägenarbeiten 64
- Word 2016 - Grundlagen 65
- Excel 2016 - Grundlagen 67
- Excel 2016 - Diagramme erstellen 68
- Computerkurs 55+ 73
- Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera 76
- Mamas lernen Deutsch 88
- Deutsch als Fremdsprache 88



- Englisch 91
- Italienisch 105 107
- Yoga 124
- Yoga für Jeden I 124
- Yoga für Jeden II 124
- Yoga & Flow für den Rücken 124
- Qigong 138 139
- Kickbox-Aerobic Knockout 147
- Functionall Intervall Mix 147
- Functionall Workout Mix 147
- Functionall Workout Mix 148
- Smovey-Training 148 149
- HIIT 149
- Pilates für den Rücken 156
- Pilates für den Rücken - 50 plus 156
- Rücken Fit 160
- Gesund & fit 160
- Selbstbehauptung/Verteidigung 165 245
- Aqua Power 168 169
- Wassergymnastik 168 169
- Basisch Kochen 180
- Kochkurs für Männer 180
- Superfood 180
- Verkostung von Speiseölen 183
- Campbeltown-Whiskys 183
- Whiskys aus Asien 183
- Halux valgus/Ballenzehe 187
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 188 241
- Line Dance Country und Western 209
- Orientalischer Tanz 211
- Nähen macht Spaß! 226
- Patchwork/Quilten 231
- Weidenkorb flechten 234
- 10-Finger-Tastschreiben mit Word 240
- Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern 249
- Kinder an den Herd - bayrisches Kochen 251
- Walderlebnistage im Winter 259

● Stadt Heideck Hei

Marktplatz 24
91180 Heideck
Tel 09177 / 4940-24

- Hokus Pokus Fliegendreck 24
- Wie will ich im Alter wohnen? 25
- Alles blitzblank 27
- Burnout kommt schleichend 36
- Heidecker Erzählcafé 50
- Laptop für die Generation 60Plus 73
- Grundlagen der digitalen Fotografie 76 77
- Italienisch 106
- Hatha Yoga für den Rücken 124

- Schultern, Nacken und Rücken entspannen 125
- Yoga für Jeden I 125
- Yoga für Jeden II 125
- Yoga für Jeden III 125
- Wirbelsäulengymnastik 161
- Serata culinaria italiana 180
- Immerzu Brötchen 181
- Top gestylt in 5 Minuten 185
- Was bleibt in der Erinnerung? 187
- Meine Stimme soll gehört werden! 187
- Schwarzwasser im Wandel der Zeit 195
- Schwarzwasser nach dem Zweiten Weltkrieg 195
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 3 201
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 4 201
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 201
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 201
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 13 204
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 14 204
- Fit für den Fasching 207
- Latin Salsa Move 209
- Line Dance Country- und Western 210

● Stadt Hilpoltstein Hip

Residenz
Kirchenstraße 1
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 978-503

- "Das Land, in dem ich leben will" 21
- "Seid laut!" Für ein polit. engagiertes Christentum 21
- Frauen macht Politik! 22
- Hilpoltsteiner Steinschätze 24
- Informatik für Interessierte 27
- Abenteuer Esstisch 34
- Entwicklung fördern/Erziehungsstress vermeiden 35
- Lebensblockaden lösen 36
- Moderne Umgangsformen 37
- Das Reichsparteitagsgelände im Krieg 39
- Der Nürnberger Prozess 40
- Dokumentationsort Hersbruck/Happburg 40
- Von Sagen und Legenden 41
- Senf, Heil- und Genussmittel 41
- Warum die Nürnberger nicht nach Fürth durften 41
- Blick hinter die Kulissen 41
- Sternenmaschinen 42
- Zwischen Bücherverbrennung u. Reichspogromnacht 42
- Kommissar stolpert über Leichen 42
- Zwischen Kunst und Medizin 42
- Vergangenheit erleben 42
- Der Christkindlesmarkt 43
- Das Funkhaus Nürnberg - Lokalfunk pur 43
- Unsere Unternehmen im Landkreis Roth 44

- München - Zwei Seiten einer Stadt 45
- Vom fränkischen Kern zum Öl 45
- Das Markgraftum Bayreuth 45
- Göttlicher Gaumenkitzel 45
- Freilandmuseum Bad Windsheim 46
- Museum für Franken in Würzburg 47
- Blühendes Leben 49
- Fotofreunde Hip 49
- Bewerberknigge 60
- Zeitmanagement 61
- Psychologische Mitarbeiterführung 61
- iPhone 70
- iPhone intensiv 71
- English Conversation 98
- English for Fun 101
- Italienisch 105 107 108
- Un recorrido por el tiempo 111
- Espanol para principiantes 111
- Los miércoles por la tarde... 112
- Stressabbau durch Entspannung 117
- Entspannung mit der Franklin-Methode® 120
- Yoga für Übergewichtige 125
- Yoga 125 128 129
- Yoga für Jeden 128
- Hatha Yoga mit Rückentraining 128
- Lachyoga 136
- T'ai-Chi-Chuan 137
- Bewegtes Qigong 139
- Afterwork-Fitness 149
- Wirbelsäulengymnastik 161
- Rückenfit 161
- Aquafitness 169 172
- Wassergymnastik 169
- Aquafitness "flott und frisch" 172
- Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Rothsee 175
- Zuckerfreie Ernährung 177
- Vitamin D - der unterschätzte Mangel 177
- Sprossen, Keimlinge und Grünkraut 180
- Konditor-Pralinés selbst gemacht 181
- Homöopathie 189
- Gesunder Rücken und Gelenke 189
- Heimat - eine Hommage in Texten 195
- Gitarren- und Spielkreis 204
- Gitarre zur Liedbegleitung 204 205
- Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein 204
- Vom Zeichnen zum Aquarellmalen 213
- "Komm runter" 214
- Schöne Schriften 217
- LandArt 218
- Gewappnet fürs Leben 219
- Krippenbaukurs 219
- Steine kreativ gestalten 219
- Goldschmiedekurs 221 222
- Farbenpracht gegen Wintergrau 223

- Faszination farbenfrohe Skulpturen 224
- Weihnachtspapeterie 233
- Schafkopf für Einsteiger 235
- Attraktiver Herbstkranz 235
- Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben 240
- Baby- und Kleinkind-Schwimmen 249

● **Gemeinde Kammerstein** Kam

Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel 09122 / 9255-14

- Alles blitzblank 27
- Mindwalk 37
- Unterwegs mit Soko Wuff 37
- Hundgestützte Pädagogik 38
- Brain@work- nie mehr Langeweile 38
- Buchführung und Bilanzierung 63
- Grundkurs Motorsägearbeiten 64
- Tiefenentspannung mit Klangschalen 117
- Yoga I 129
- Yoga II 129
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 188 244
- Das Wunder der Augen 188
- Bunt - fröhlich - kreativ 219

● **Lebenshilfe Roth-Schwabach** Lh

Nordring 1
91154 Roth
Tel 09171 / 9754-11

- Kegeln "Alle Neune" 56
- Fit durch Bewegung 56



● Gemeinde Rednitzhembach Red

Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
Tel 09122 / 6921-31

- Wundertüte Kinderlebensmittel 35
- Kino, Kino! 47
- English Conversation 98
- Italiano: Conversazione facile 108
- Conversazione italiana 108
- Hatha Yoga 130
- Qigong - Die 18 Übungen 139 140
- Qigong 140
- BodyART® 149 150
- Seniorengymnastik 155
- Aquafitness 172 173 174 175
- Aquanastik 174
- Asiatische Küche 181
- Gestalten mit Ton 219
- Babyschwimmen 1 247 248
- Babyschwimmen 2 248
- Kreatives Nähen 258

● Gemeinde Rohr Rohr

Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel 09876 / 9775-18

- Excel für den Hausgebrauch 67
- Digitale Spiegelreflexfotografie 77
- Yoga 130 131
- Bodystyling 150
- Pilates 157
- Wirbelsäulengymnastik 161 162
- Zumba® Gold 164
- Zumba® Fitness 164
- Kunstwerk in Acryl 216
- Flechten mit Schwingen-/Rahmentchnik 234

● Stadt Roth Roth

Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel 09171 / 9898-30

- Laut, stark, erfolgreich!? 21
- Tarnstrategien u. Ideologie d. radikalen Rechten 21
- Extreme Rechte u. Rassismus in Mittelfranken 22
- The Monuments Men - Ungewöhnliche Helden 24

- Alles blitzblank 27
- Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 29
- Neuerfindung der Pädagogik? 33
- Die VHS im AbendRoth 38
- Sehnsucht Heimat 39
- Die Mütter des Grundgesetzes 39
- Patchwork - bunte Kunstwerke 39
- Infotag der Feuerwehr Roth 44
- Fotoclub Roth der vhs Roth 49
- "Daran erinnern wir uns gerne!" 50
- Neuer Start für Frauen 60
- Arbeitszeugnisse 60
- Nutzen Sie die Erkenntnisse der Psychologie! 60
- 10-Finger-Tastenschreiben 61
- Selbstsicher Reden 61
- Computer Workshop 65
- Ordnung am PC + Internetsicherheit 65
- Wieder mal keine Zeit? 66 69
- Word 2016 - Grundlagen 66
- Excel 2016 - Grundlagen 67
- Word 2016 67
- Excel Grundlagen kompakt 67 68
- Excel Aufbau kompakt 69
- PowerPoint Grundkurs kompakt 69
- Homepageerstellung mit WordPress 70
- Layout mit InDesign 70
- Outlook Grundkurs kompakt 70
- iPhone, iPad, iCloud, iWatch kompakt 71
- Fotokurs 78
- Digitale Fotografie 81
- Bildbearbeitung mit Gimp 81
- Adobe Photoshop Elements 83
- Adobe Photoshop CS6 83
- Deutsch als Fremdsprache 88 89
- Deutsch für Alltag und Beruf 89
- Deutsch für Mediziner u. medizin. Fachkräfte 89
- Easy English 91 92
- Englisch 92 93
- Englisch Evening Circle 93
- Englisch Refresher Class - Moodle supported 93
- English Superlearning 96
- English Superlearning/Herbstferien - Intensivkurs 96
- Englisch 50plus 97
- English Conversation for Refreshers 99
- English Conversation 99
- Business English Power Day 100
- International Legal English 100
- Medical English Power Day-Moodle Supported 101
- Prüfungsvorbereitung Englisch - A1 bis C2 102
- Französisch 102 103
- Conversation et lecture 104
- Italienisch 105 106 107
- Neugriechisch 109
- Russisch für Anfänger 109

- Spanisch 109 111 112
- Spanisch Mobil 113
- Tschechisch 113
- Autogenes Training 119
- Lichtmeditation in der absteigenden Zeit 120
- Yoga 131 132
- Yoga auf dem Stuhl 131 132
- Yoga mit Faszientraining 131
- T'ai-Chi-Chuan 137
- Qigong 140 141
- Latin Dance Aerobic 150 151
- Fitness- und Figurtraining 150
- Pilates 157
- Zumba® Gold 162 163 164
- Walking ohne Stöcke 165
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 166
- Erfolgreiche Deeskalation 166
- Schwimmkurs für Erwachsene 175
- Farbberatung für Damen 185
- Das perfekte Augen-Make-up 185
- Körperpflegemittel, natürlich! 185
- Kulturfrühstück 195
- Montags-Lesungen 195
- Jugendliche im zeitgenössischen Roman 196
- Sing-Abend mit Stimmbildung 197
- Trommel-Workshop von 7-77 Jahren 206
- Fit für die Feier 207
- Kunst verstehen 207
- Blitz-/Hochzeitstanzkurs 209
- Line Dance 210
- Tanzen macht Freude 212
- Urban Sketching 214 215
- Silberringe "de Luxe" 222
- Silverclay/Art Clay/Knetsilber 223
- Entdecken Sie Ihr Näh talent 227
- Entdecken Sie Ihre Overlockmaschine 227
- Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 227
- Patchwork-Wochenende 231
- Golf-Schnupperkurs 237
- Schafkopf - Grundkurs 237
- Bewerbungstraining für Schüler/innen 240
- Tastenschreiben in den Herbstferien 240
- Tastenschreiben in den Faschingsferien 241
- Realschulabschlussprüfung Englisch 241
- Grammar Hammer Last Minute - Herbstferien 241
- Babyschwimmen 248 249
- Schwimmkurs für Anfänger 250 251
- HipHop 254
- Windelflitzer Tanzspaß 254
- Tanzmaus-Spaß Schnupperkurs 254
- AbenteuerKinderWelt 258

● Gemeinde Röttenbach Rött

Rathausplatz 1
91187 Röttenbach
Tel 0170 / 5465065

- Bewusster Haushalt 28
- Starke Eltern - starke Kinder 35
- Abenteuer Esstisch 35
- Wildkräuterführung im September 48
- Einführung in die Schweißtechnik 64
- Smartphone 71
- iPhone 71
- Grundlagen der digitalen Fotografie 77
- Digitale Fotografie 77
- English Easy Conversation 98
- Italienisch für den Urlaub 108
- Tiefenentspannung mit Klangschalen 117
- Achtsamkeit üben und entspannen 145
- Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter 145
- fitdankbaby® MINI 154 245 246
- Pilates 157
- Sprossen, Keimlinge und Grünkraut 177
- Smoothies-Power-Abend 177
- Hildegard von Bingen und ihr Wissen 177
- Kleiner Braukurs 183
- Bierschnupperkurs 183
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 189 244
- Basenfasten 190
- Schnupperkurs keltische Harfe 205
- Tanz mit und bleib fit 211
- Handlettering meets Aquarell 217
- Die alte Sütterlinschrift 218
- Kalligrafie trifft Lettering 218
- Faszination farbenfrohe Skulpturen 225
- HipHop für Teens 254



● Stadt Spalt Spa

Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Tel 09175 / 7965-29

- Der Baulabeck erzählt 24
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 25
- Alles blitzblank 28
- Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 29
- Streuobstwiesen erkunden, erleben, genießen 33
- Computerkurs für Senioren/innen 76
- Französisch 104
- Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Brombachsee 175
- Säure-Basen-Haushalt 177
- Wasser und Salz 178
- Die Haut und ihre Bedeutung 178
- Entschlacken - Entgiften - Entspannen 178
- Whisk(e)y-Seminar 184
- Körperpflegemittel, natürlich! 185
- Persönlichkeitsentwicklung 190
- Discofox - Basisworkshop 208
- Discofox - Workshop für Fortgeschrittene 208
- Latin Salsa Move 209
- Maskenschnitzen 220
- Wickelringe und Spielringe aus Silber 223
- Liebingshalsketten selbst gestalten 224
- Mountainbike - Techniktraining 245

● Markt Schwanstetten Swa

Rathausplatz 1
90596 Schwanstetten
Tel 09170 / 289-24

- Bewusster Haushalt 29
- AD(H)S 33
- Smartphone 71
- English Conversation 99
- Französisch 103
- Italienisch 106 107
- Italienisch für Italienliebhaber 108
- Spanisch 111
- Entspannung 118
- Meditation in Bewegung 120
- Yoga 132
- T'ai-Chi-Chuan 137
- T'ai-Chi-Qigong 137
- Qigong 141
- Thairobic 151
- Krafttraining ohne Geräte 151
- Sitzgymnastik 155
- Pilates im Gleichgewicht 158
- Wirbelsäulengymnastik 162

- Zumba® Fitness 165
- Zumba® Gold 165
- Die Vielfalt der mexikanischen Küche 181
- Streetfood Asien 181
- Ukulele 205
- Gitarre zur Liedbegleitung 205
- Fitness Salsa 209
- American Line Dance 211
- Orientalischer Tanz 211
- Handlettering meets Aquarell 218
- Gläserne Schätze 221
- Faszination farbenfrohe Skulpturen 225
- Yoga 244
- Besser Konzentrieren - Käpt'n Nemo hilft dabei 244
- 3, 2, 1 - das Lied ist meins! 253

● Markt Thalmässing Thal

Stettener Straße 26
91177 Thalmässing
Tel 09173 / 909-13

- Leichter Erziehen 35
- Warum lieben Schweine Sojatoast? 43
- Pyraser Landbrauerei - Führung 44
- Auf den Spuren jüdischer Vergangenheit 47
- MS Word 2013/2016 - Textverarbeitung 67
- Excel 2013 - Tabellenkalkulation 68
- PowerPoint 2013/2016 Präsentationsprogramm 69
- Excel 2013/2016 69
- Entspannt in den Abend 119
- Yoga für den Rücken 132 133
- Yoga für Jeden I 133
- Yoga für Jeden II 133
- Yoga für Jeden III 133
- Qigong am Abend 141
- Qigong 144
- Bodystyling 151
- Pilates 158
- Zumba® 165
- Selbstverteidigung und Selbstschutz 166
- Messer selber schmieden 235

● Markt Wendelstein Wen

Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel 09129 / 401-122

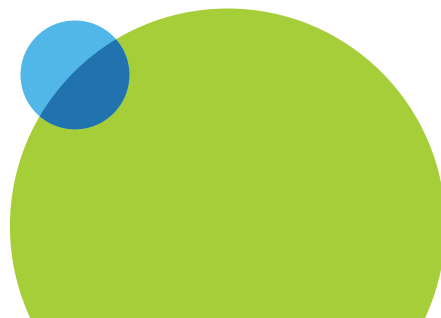
- Alte Deutsche Schreibschrift 24
- Mehr Ordnung zu Hause 36 37
- Wie kommt das Chaos in die Wohnung? 36
- Mein Haushalt - (k)ein Problem 37
- Wildkräuterwanderung 48
- So optimieren Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit 61
- Digitale Fotografie 78 79 80
- Fotoexkursion 81
- Englisch 89 93 96
- Englisch - Living English 91 96
- Living English 92
- Englisch am Vormittag 93
- English Conversation 99
- Business English - Intercultural Competence 101
- Business English - Socializing and Small Talk 101
- Business English - Emailing and Telephoning 101
- Französisch 103 104
- Französische Konversation 105
- Italienisch 105 107
- Conversazione italiana - l'arte di parlar bene 108
- Spanisch 111
- ¿Café solo - o cortado? 111
- Los martes por la mañana 112
- Spanisch Konversation 112
- Waldbaden und Qigong 119
- Yoga 133 134
- Klassisches Hatha Yoga 134 135
- Integral Yoga 135 136
- Lachyoga 136
- Faszien-Yoga 136
- T'ai-Chi-Chuan 137
- Qigong 144 145
- Faszien-Qigong 145
- Klare Sicht mit Feldenkrais® 146
- Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode 146
- Smovey-Fit-Training 151 153
- Tanz und Bewegung für die grauen Zellen 153
- Iso-Gym® und orientalischer Tanz 153
- Hulatänze aus Hawaii 153
- Geistig fit! 155
- Zuckerfreie Ernährung 178
- Die Kunst der Knödelherstellung 182
- Thailand Streetfood 182
- Orientalische Genüsse aus Marokko 182
- A table! 182
- Whisk(e)y-Seminar 184
- Top gestylt in 5 Minuten 186
- Farbberatung für Damen 186
- Das perfekte Augen-Make-up 187

- Defibrillation 189
- Rauh Nächte 190
- Heilsames Fasten oder Basenfasten 191
- Basenfasten 191
- Heilsames Fasten 191
- Lesung "Biografisches Schreiben" 196
- Lebensschätze heben und bewahren 197
- Tanzen macht Spaß 212 213
- Kreative Aquarellmalerei 217
- Lust am farbigen Glas 221
- Zuschneiden und Nähen 227 230
- Kinderkleidung nähen mit Jersey 230
- Ihr Start ins Nähhobby 230
- Nähen für Babys und Kleinkinder 231
- Flechtwerke und Objekte aus Weide 234
- Schafkopf für Anfänger 237

● Regens-Wagner Zell Zell

Zell A 9
91161 Hilpoltstein
Tel 09177 / 97-139

- Engel und Nikolaus filzen 56
- Kreativangebot 56
- Yoga für Gehörlose und Hörende I 57
- Yoga für Gehörlose und Hörende II 57
- Von München zu den oberbayerischen Seen 57
- Süße und pikante Tassenkuchen 57
- Die Regens Einrichtung Zell 57
- Im Wasser in Bewegung kommen 57



Inserentenverzeichnis

- ACUNA-Apotheke 116
- Archäologisches Museum Greding 252
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching 138
- Autohaus Waldmüller 92
- Blumen Meckert 234
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst 214, 220
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung 38
- Carl Schlenk AG 76
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube 226
- Die 2te Haut – Naturmode 248
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH 26
- ENA Energieberatungsagentur Roth 34
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm 230
- Evita Reisen 46
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis 196
- Gärtnerei Jahn 232
- Gasthof Gutmann Zur Post 22
- Genniges Bücher 98
- Glaserei Grimm 118
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb 222
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg 216
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen 32
- IT4Network GmbH 68
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein 186
- Köppel Busreisen 48
- Kulturfabrik Roth 210
- kunststück - Schule für Tanz 212
- Lackierzentrum Kießling 106
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle 66
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb 112
- L/M/B Druck Louko U3
- Mühlenladen Neuses 180
- Museum HopfenBierGut Spalt 102
- Musikschule Greding 206
- Nutrichem diät+pharma GmbH 62
- Pfaller Heizung Sanitär Solar 40
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser 60
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck 36
- Pyraser Landbrauerei 44
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach 17
- Schnell's Hofladen 176
- Schwimmschule Flipper 168
- Sparkasse Mittelfranken Süd U2
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen 20, 194
- Stadtwerke Roth 130
- Stern IT Tobias Morgenstern 70
- Strandhaus Birkach 182
- Tanzschule Bogner 208
- TÜV Süd 28
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider 258
- Verwöhn Oase Angelika Ehard 184
- werbeego Gmünder Werbegemeinschaft 72
- Zetterer Präzisionstechnik 78

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie (siehe Rückseite) knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:		* = Pflichtfeld
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes		

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____
Bank						
Name, Vorname des Kontoinhabers						
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)						

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	<input type="checkbox"/>
-------	--------------	--------------------------

Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Hier falzen

Senden Sie die **schriftliche Anmeldung**
an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

vhs

Straße

PLZ

Ort

- vhs Aabenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Aabenberg
- vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
- vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
- vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding
- vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
- vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
- vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
- vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie (siehe Rückseite) knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:		* = Pflichtfeld
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes		

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____
Bank						
Name, Vorname des Kontoinhabers						
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)						

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	<input type="checkbox"/>
-------	--------------	--------------------------

Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Hier falzen

Senden Sie die **schriftliche Anmeldung**
an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

vhs

Straße

PLZ

Ort

- vhs Aabenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Aabenberg
- vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
- vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
- vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding
- vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
- vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
- vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
- vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein



Wendelstein
Schwanstetten
Rohr
Rednitzhembach
Kammerstein
Büchenbach
Abenberg
Roth
Allersberg
Georgensgmünd
Hilpoltstein
Spalt
Röttenbach
Heideck
Thalmässing
Greding

www.vhs-roth.de

→ vhs im Landkreis Roth

Tel. 09174 / 47 49 - 0

Haus des Gastes
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
info@vhs-roth.de

