

Heimat
bewegt

Grüne
Reihe



Frühjahr / Sommer
2019





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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



„Es bleibt alles anders“

Eine der wenigen Gewissheiten: Nichts bleibt so wie es war und alles wird anders, als man denkt.

Eigentlich eine banale Sache. Die jedoch offensichtlich von Menschen mal besser und mal schlechter verkraftet wird.

Wir hören von vielen Orten den Ruf nach „Stabilität“ als Lösungsangebot für die Fragen und Zweifel, die uns umtreiben. Was ja aber ein Widerspruch zu dem obigen Naturgesetz ist. Stillstand kann nicht die Antwort auf die Herausforderungen sein, die gesellschaftliche Veränderungen mit sich bringen. Den Kopf in den Sand zu stecken und so zu tun, als könne alles immer so bleiben, wie jetzt, ist keine tragfähige Vorgehensweise. Jemand, der mir sagt: „Ich Sorge dafür, dass Du immer alles so machen kannst, wie Du es kennst“, ist für mich nicht vertrauenswürdig. Weil er zeigt, dass er obigen Grundsatz nicht verstanden hat. Ich kann demjenigen vertrauen, der Dinge benennt, die sich ändern und zusammen mit mir Strategien und neue Denkweisen sucht. Damit mich diese Veränderungen nicht bedrohen, sondern ich sie in meinen Alltag einbinden kann.

Unsere Angebote bieten Ihnen beides: genug Information, damit die Furcht vor dem Neuen der Zuversicht weicht, dass „anders werden“ manchmal auch heißen kann: „besser werden“. Und genügend Rückzugsraum, in dem Sie ein wenig verschlafen können und sich mal nicht um all diese Veränderungen kümmern müssen.

Viel Zeit, die Sie für sich haben wünscht Ihnen

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

Beruf 50

Grundlagen der Arbeitswelt 53
Technische Fachthemen 59
Computer und Software 60
iPhone & Co. 64
Computer für Späteinsteiger 65
Fotografie 67
Bildbearbeitung 71

Gesellschaft 18

Politik · Geschichte 21
Werte · Sprache · Vorsorge 23
Philosophie 25
Technik erleben 25
Umweltschutz · Ökologie 26
Garten · Planen und Bauen 27
Erziehung · Familie 29
Leben in Balance 30
Mensch und Hund 32
Ausstellungsführungen 34
Querbeet unterwegs 35
Reiseberichte 39
Exkursionen 40
Studienreisen 43
Arbeitskreise 44
Kurse im Auhof 45
Kurse mit der Lebenshilfe 48
Kurse in Zell 49

Sprachen 74

Integrationskurse 78
Deutsch 78
Englisch 79
Französisch 91
Italienisch 95
Neugriechisch 99
Russisch 100
Spanisch 100
Tschechisch 103

Gesundheit 104

Entspannung · Meditation 107
Autogenes Training 111
Yoga 112
T'ai-Chi 132
Qigong 133
Feldenkrais® 139



- Gymnastik und Fitness 140
- Gymnastik für Senioren 146
- Pilates 147
- Wirbelsäulengymnastik 149
- Aquafitness · Wassergymnastik 153
- Zumba® 160
- Schwimmkurse 164
- Stand-Up-Paddeln 164
- Nordic Walking 166
- Ernährung · Kochkurse 167
- Verkostungen und Tastings 172
- Aussehen · Persönlicher Stil 174
- Medizinische Themen 176

Kultur 180

- Literatur · Lesungen 182
- Biografisches Schreiben 185
- Musik · Theater 185
- Tanzkurse 194
- Malerei · Zeichnen 200
- Künstlerisches Gestalten 206
- Textiles Gestalten 212
- Kreatives Gestalten 218
- Handwerkliches Gestalten 219
- Golf 219
- Freizeitgestaltung 221

junge vhs 222

- Gesellschaft 224
- Schule · Beruf 224
- Gesundheit · Leben 227
- Schwimmen 230
- Kochen und Essen 236
- Kultur · Gestalten 237

-
- Inserentenverzeichnis 254
 - Allg. Geschäftsbedingungen 244
 - Impressum 245
 - Kursverzeichnis Außenstellen 246
 - Anmeldescheine 255
-

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

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

Katja Krug
Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel 09171 / 9795-40
Fax 09171 / 9795-90
katja.krug@vhs-roth.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
Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel 09129 / 401-122
Fax 09129 / 401-208122
eva.magerl@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

Stefan Schuller
Zell A 9
91161 Hilpoltstein
Tel 09177 / 97-139
stefan.schuller@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 244.

vhs überregional

Volkshochschule Schwabach

Königsplatz 29a
91126 Schwabach
Tel 09122 / 8602-4
Fax 09122 / 8602-47
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 254

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

An aerial photograph of a village. The central focus is a large, multi-story building with a steep, red-tiled roof. The lower part of the building is constructed from large, reddish-brown stone blocks, while the upper part is white with several windows. To the right of the building is a paved area with a bench and some greenery. In the background, other houses with various roof colors (red, grey, brown) are visible, along with trees and a street. The overall scene is a typical European village setting.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Auch wenn wir uns in bewegten Zeiten
wünschen, dass wenigstens in der
vertrauten Heimat alles beim Alten
bleibt, verändert auch sie sich.



Und Veränderung hat schon immer zur Heimat gehört: Gebäude verschwinden und machen neuen Platz, Straßen ziehen sich durch Landschaften, Flüsse werden begradigt und dann wieder renaturiert. Menschen kommen und gehen.

In verschiedenen Veranstaltungen, vom Multivisionsvortrag, über Betriebsbesichtigungen, Studientage bis zur Lesung schaut die vhs im Landkreis Roth genau hin. Mal zurück, mal ins Heute und auch in die Zukunft.



Wie kommt das Deutschordenshaus nach Röttenbach?

Der Deutsche Orden und Röttenbach
Do, 21. Februar, 19 Uhr (10301)
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14



„Die Ferne so weit, der Wein so nah“

Wein-Franken im Multivisionsvortrag
Fr, 1. März, 19 Uhr (18308)
Wendelstein, Mittelschule, MZR, Röthenbacher Str. 14 a



Markgrafenkirchen im südlichen Landkreis

Studientag zu Kulturschätzen von europäischem Rang
Sa, 9. März, 9.30 - 16 Uhr (10302)
Alfershausen, Gemeindehaus



Ein Leben in Franken

Lesung aus „Alles hat seine Zeit“
Do, 14. März, 19 Uhr (50003)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Ein kleines Dorf im Frankenland

Führung in der Pyraser Landbrauerei
Fr, 15. März, 18 Uhr (18350)
Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude



Den römischen Grenzwall erleben

Führung am Limes
So, 19. Mai, 14 - 17 Uhr (18415)
Ehingen, Dambach, Hammerschmiede



„Loss mä' die Glann do högg“

Franken und seine Dialekte
Sa, 6. Juli, 19 Uhr (10502)
Treffpunkt am Landgasthof in Wernsbach

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 Veranstaltungen stellen Fragen und stellen mögliche Antworten vor.



Naturbegegnungen

Philosophische Abendgespräche

Do, 21., 28. März, 4. April, 19 Uhr (12001 ff.)

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



„Noch besser leben ohne Plastik“

Vortrag von Nadine Schubert

Do, 11. April, 19.30 Uhr (14104)

Roth, Stadtbücherei, Hauptstr. 1



„Grüß Gott“! am Müßighof

Einblicke in die biologisch-soziale Landwirtschaft

Sa, 25. Mai, 10 Uhr (18351)

Mi, 19. Juni, 11 Uhr, Familienführung (71001)

Absberg, Müßighof 3



Ackerwildkräuter – vielfältige Wegbegleiter

Entdeckungen am Schauacker Landersdorf

Sa, 1. Juni, 10 Uhr (18451)

Thalmässing, Geschichtsdorf, Landersdorf 28



Interkultureller Garten in Fürth

Besuch mit Erläuterungen

Sa, 6. Juli, 14.30 Uhr (18450)

Fürth, Uferpromenade, Haupteingang



Wildkräuterwanderungen

März – Juli (18452 ff.)

Hilpoltstein und Wendelstein



Wildpflanzengerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

April – September (42080 ff.)

Heideck, Liebenstadt 39

Anmeldung

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

Frühjahr- / Sommersemester 2019

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
März	25	26	27	28	1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
April	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
Mai	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
Juni	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	30
Juli	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

Die gelben Kreise kennzeichnen die unterrichtsfreien Tage.

Schulferien

- 04.03. – 08.03.2019 Winterferien
- 15.04. – 26.04.2019 Osterferien
- 01.05.2019 Tag der Arbeit
- 30.05.2019 Christi Himmelfahrt
- 11.06. – 21.06.2019 Pfingstferien
- 20.06.2019 Fronleichnam
- 29.07. – 09.09.2019 Sommerferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.
Einige Kurse, z. B. Intensivkurse, sind jedoch schulferienunabhängig.

LUXHAUS.

LUXHAUS.

Die Nr. 1 in der
Climatic-Wand-
Technologie.

Wir suchen **VERSTÄRKUNG.**

Werden Sie Teil des LUXHAUS Teams!
Alle Infos und aktuellen Stellen finden Sie unter jobs.luxhaus.de





Heimat bewegt

**„Markgrafenkirchen
im südlichen Landkreis
– Kunstwerke von
europäischem Rang“**

Samstag, 9. März, 9.30 Uhr
in Alfershausen

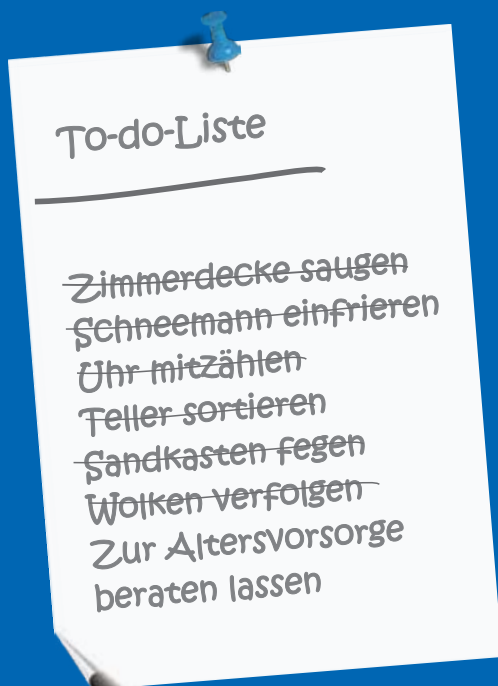
> Kurs-Nr. 10302

Gesellschaft

Inhalt

- Politik 21
- Heimatgeschichte 21
- Zeitgeschichte 23
- Werte 23
- Sprache 24
- Vorsorge 24
- Philosophische Gespräche 25
- Technik erleben 25
- Umweltschutz · Ökologie 26
- Garten 27
- Planen und Bauen 29
- Erziehung · Familie 29
- Stark im Innern · Stark nach Außen 30
- Alltagsorganisation 31
- Stilvolles Auftreten 32
- Mensch und Hund 32
- Ausstellungsführungen 34
- Querbeet unterwegs 35
- Reiseberichte 39
- Betriebliche Besichtigungen 40
- Geschichtliche Exkursionen 41
- Naturexkursionen 41
- Studienreisen 43
- Arbeitskreise der vhs 44
- Kurse im Auhof 45
- Kurse mit der Lebenshilfe Roth-Schwabach 48
- Kurse in Zell 49

Was tun wir nicht alles, um uns von der Altersvorsorge abzulenken?



Schluss mit
Aufschieben:
JETZT beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Finden wir gemeinsam heraus, welche Vorsorge zu Ihren Zielen und Wünschen passt, und erledigen wir Ihre Altersvorsorge in unserer **Genossenschaftlichen Beratung**. Der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät. Vereinbaren Sie **JETZT** einen Termin in Ihrer Raiffeisenbank.

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





Politik

Gespräch und Diskussion

● 10100 Hip

"Integriert doch erst mal uns!"

Woher kommt die Wut im Osten?

Do, 28. März, 19-20 Uhr

gebührenfrei

Fürth, VHS Fürth, Hirschenstr. 27, Bistro

vhs Fürth

Gespräch und Diskussion mit Petra Köpping (SPD), Staatsministerin für Gleichstellung und Integration in Sachsen. Warum gelingt es den etablierten Parteien nicht, Frustrierte und Protestwähler/innen zu erreichen? Warum pöbeln Menschen in Chemnitz, Dresden oder Bautzen gegen Zuwanderer und Geflüchtete? Warum fühlen sich Ostdeutsche trotz saniertester Städte und neuester Infrastruktur als Bürger zweiter Klasse? Sachsens Staatsministerin Petra Köpping suchte das Gespräch mit den Menschen, ging in viele Diskussionsrunden und stellte sich sogar an den Rand von Pegida-Demonstrationen. Dort hörte sie zum ersten Mal den Ausspruch „Integriert doch erst mal uns“. Er wurde zum Titel ihres neuen Buches. In den vielen Gesprächen in ganz Sachsen stellte Petra Köpping fest, dass vielfach nicht - wie im Westen der Republik vermutet - Migrations- und Globalisierungsgänge als das entscheidende Problem im Osten wahrgenommen werden, sondern vielmehr fortwirkende Kränkungs-, Abwertungs- und Deklassierungserfahrungen der Nachwendezeit. Was also ist schief gelaufen beim Aufbau Ost? Was können wir heute tun, um die gesamtgesellschaftliche Integration aller in Deutschland lebenden Menschen voran zu bringen? In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Fürth (Kurs-Nr. 191-10001), www.vhs-fuerth.de oder hammer@vhs-fuerth.de.

Geschichte

Heimatgeschichte

● 10301 Rött



Wie kommt das Deutschordenshaus nach Röttenbach?

Der Deutsche Orden und Röttenbach

Do, 21. Februar, 19-20 Uhr

Gebühr: 6,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Hermann Seis

Der Deutsche Orden war einst ein bedeutender Machtfaktor in Europa und im fränkischen Alltag. Die „Ballei Franken“ war die mächtigste Provinz im Deutschen Orden, Hauptsitz war Ellingen im heutigen Fränkischen Seenland. Seit 1216 hatte der Deutsche Orden Besitzungen in Ellingen. Viele Kirchen und Häuser, die mit dem Deutschen Orden in Verbindung stehen, findet man an vielen Orten im Fränkischen Seenland. In Röttenbach zeugen das Alte Pfarrhaus und das Deutschordensschulhaus vom Orden. Hermann Seis lässt in seinem Vortrag die Herrschaft des Deutschen Ordens über und in Röttenbach lebendig werden. Außerdem geht er auf die Hinrichtung von Röttenbacherinnen als Hexen im Jahr 1575 ein.

● 10302 Thal



Markgrafenkirchen im südlichen Landkreis Studientag zu Kulturschätzen von europäischem Rang

Sa, 9. März, 9.30-16 Uhr

Gebühr: 20,- €

Thalmässing, Alfershausen, Gemeindehaus

Johannes Ammon

Im südlichen Landkreis Roth findet man mehrere im sogenannten Markgrafenstil gestaltete, evangelische Gotteshäuser. Diese Kirchen bieten, manchmal hinter eher schlichten Fassaden, prächtige, im Stil des protestantischen Barock gestaltete Innenräume. Oft namhafte Architekten und Künstler haben hier sakrale Bauwerke geschaffen, denen ein hoher, über unsere Region hinausreichender, kunst- und kulturgeschichtlicher Rang zukommt. Die Kirchen spiegeln einerseits, zum Beispiel mit den dreiseitig umlaufenden Emporen, die markgräfliche Hofkultur wider; oft waren hier dieselben Architekten wie bei den Residenz- und Theaterbauten tätig. Andererseits wurde die sakrale Ausgestaltung, insbesondere mit der Integration der Kanzel in den Altar, von der lutherischen Theologie geprägt. Die Architektur steht damit im Dienste der Verkündigung. Pfarrer Hans Peetz, Theologe und Kunsthistoriker, wird als Fachmann für die Markgrafenkirchen



STADT HILPOLTSTEIN
HÖHEPUNKTE
FRÜHJAHR/SOMMER 2019

Kinderfasching

Di, 5. März 2019, 13.30 bis 17.00 Uhr
Marktplatz und Stadthalle

Burgführung, öffentliche Führung

So, 7. April 2019, 15.00 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt Residenz

Fitnessstag am Rothsee

So, 12. Mai 2019, 11.00 bis 19.00 Uhr
Seezentrum Heuberg

**Mittelalterfest - Ritter, Barden,
Beutelschneider**

Fr, 17. bis So, 19. Mai 2019, Fr, ab 18.00 Uhr
Sa und So ab 11.00 Uhr *Burg Hilpoltstein*

Schlemmer-Radtour

Sa, 25. Mai 2019, 10.00 bis 17.00 Uhr
Federhof, Holunderhof, Schocolat
Treffpunkt Residenz Hilpoltstein

„Auf den Spuren der Müller“

Mo, 10. Juni 2019, 13.30 bis 18.00 Uhr
Geführte Wanderung auf dem Mühlenweg
Treffpunkt Bahnhof Hilpoltstein

Hilpoltsteiner Open-Air-Filmtage

Do, 27. bis So, 30. Juni 2019,
jeweils ab 21.30 Uhr
Hof der Residenz Hilpoltstein

BambiniLauf und

NightRun - Auftakt zum Challenge Roth
Triathlon, Do, 4. Juli 2019,
18.00 Uhr und 20.15 Uhr
Marktplatz Hilpoltstein

Challenge Roth Triathlon

So, 7. Juli 2019, ab 6.30 Uhr
Schwimmstart Lände Main-Donau-Kanal

Burgspiel

Premiere Sa, 13. Juli 2019
Freilichttheater in der Burgruine

Abenteuerliche Stadtführung für Kinder

So, 21. Juli 2019, 15.00 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt Residenz Hilpoltstein

Burgfest

Fr, 2. bis Mo, 5. August 2019
Marktplatz und Festplatz



Stadt Hilpoltstein • Amt für Kultur und Tourismus

Kirchenstraße 1 • 91161 Hilpoltstein • Telefon 09174 978-505

tourismus@hilpoltstein.de • www.hilpoltstein.de •  facebook.com/stadt.hilpoltstein



referieren. Dr. Johannes Ammon hält ein Überblicksreferat zu den Kirchen, die am Vormittag (Alfershausen) sowie am Nachmittag (Eysölden und Thalmässing) mit örtlichen Führern besucht werden (Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht). Das Mittagessen kann gemeinsam im Gasthaus Winkler eingenommen werden, ist aber im Preis nicht enthalten. Wer möchte, kann ansonsten die Küche des Gemeindehauses nutzen. Anmeldungen bis spätestens 25. Februar.

Zeitgeschichte

● 10401 Hip

"Die Würde des Menschen ist unantastbar" Reflektion über Menschsein und Menschenwürde

Do, 9. Mai, 19-21 Uhr
gebührenfrei

Fürth, VHS Fürth, Hirschenstr. 27, Raum E.4
Bertrand Stern

Nicht zufällig benennt das Grundgesetz die Würde des Menschen als erstes: Die Würde des Menschen, nicht bestimmter Menschen, denen sie gewährt oder vorenthalten wird! Welches Menschenbild spiegelt sich wider in der postulierten Unantastbarkeit der Würde des Menschen? Fernab von (partei-)politischen Debatten und von formaljuristischen Aspekten geht Bertrand Stern, freischaffender Philosoph, grundlegenden Fragen nach, die uns alle und eine(n) jede(n) unmittelbar und voraussetzungslos betreffen, etwa: Wer bin ich? Wie gehe ich mit mir um? Wie lasse ich andere mit mir umgehen? Was bedeutet Würde für mich? Eine Anmeldung zum Vortrag ist nicht erforderlich! In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen. Auskunft + Anmeldung nur über die vhs Fürth, www.vhs-fuerth.de, info@vhs-fuerth.de oder Telefon 0911/974-1700.

● 50014 Roth

"Roth ist bunt"-Lesung "Verbrannter Dichter"

Zum 86. Jahrestag der Bücherverbrennung

Fr, 10. Mai, 19.30-21 Uhr
gebührenfrei

Roth, Stadtbücherei, Hauptstraße 1, Schloss Ratibor
Sven Ehrhardt, Karin Zargaoui

Verschiedene Prominente und Bürger lesen aus Werken der "Verbrannten Dichter" anlässlich des 86. Jahrestages der Bücherverbrennung unter den Nationalsozialisten. Zwischen dem 10. Mai und 21. Juni 1933 wurden im Zuge der von der nationalsozialistischen Deutschen Studentenschaft organisierten Aktion wider den undeutschen Geist an vielen Orten in Deutschland öffentliche Bücherverbrennungen durchge-

führt. Grundlage für die Auswahl der zu verbrennenden Werke bildeten so genannte Schwarze Listen des Bibliothekars Wolfgang Herrmann. Die Stadtbücherei Roth und "Roth ist bunt" stemmen sich mit dieser Aktion dagegen, dass die verbrannten Dichter in Vergessenheit geraten.

● 50015 Thal

Thalmässing feiert das freie Wort Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Fr, 10. Mai, 19.30-21 Uhr
Gebühr: 5,- €/Abendkasse

Thalmässing, Haus des Buches, Schulgasse 2
N.N.

Salman Rushdie eröffnete 2016 die Frankfurter Buchmesse mit einem flammenden Plädoyer: "Die Freiheit des Wortes ist ein universelles Recht der Menschheit." Thalmässing feiert auch in diesem Jahr vor dem Hintergrund der Bücherverbrennung vom 10. Mai 1933 in Berlin und in 21 weiteren Universitätsstädten die Freiheit des Wortes. Ein Wert, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. An diesem Abend treten die Vortragenden in einen spannenden Dialog. Texte verbrannter Autoren und Autorinnen werden heutigen Texten gegenübergestellt. In Zusammenarbeit mit der Ev. öffentlichen Bücherei Thalmässing.

Gesellschaft

Werte

● 10500 Wen

Geld stinkt nicht! Oder doch? Informativer und witziger Vortrag über Geld

Sa, 23. März, 20-21.30 Uhr
Gebühr: 12,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gregor Schäfer

Geld hat in unserer Welt eine exorbitante Bedeutung. Worin aber besteht diese und was macht Geld überhaupt zu dem was es ist? Wer könnte diese Fragen besser beantworten als einer, der den Umgang mit Geld gelernt hat und die Dinge gerne humorvoll hinterfragt? Gregor Schäfer, Banker und Kabarettist, führt in das umfassende Thema Geld unterhaltsam, spannend und für jeden verständlich ein.



Sprache

● 10502 Rött

Loss mä` die Glann do högg`, däi hebbä ihr`eings Lehm

Franken und seine Dialekte

Sa, 6. Juli, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- €

Georgensgmünd-Wernsbach, Landgasthof an der Straße
Daniel Hahn

Spezielle Wörterbücher und Dictionaries versuchten bereits im 19. Jhd. die Fränkische Sprache zu ergründen und zu fassen. Bis heute gelingt dies nur sehr bedingt, denn "des Fränkisch gibt's gar net". Vielmehr existieren die unterschiedlichsten Färbungen und Dialekte in einem geographisch sehr begrenzten Raum. Jede Region Frankens, ja oft sogar ein einzelner Ort, hat seine eigene fränkische Mundart, die das Leben in all seinen Formen geprägt hat. Eine sprachliche Zeitreise durch Franken, in freier Natur, vor historischen Kulissen und mit Musik. Vom Landgasthof Wernsbach aus fahren wir noch ein kleines Stück zu den alten Steinbrüchen.

● 10503 Roth

Können Sie ohne Sprache denken?

Wie Sprache das Denken formt

Sa, 22. Juni, 13-17 Uhr

Gebühr: 23,- €

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

Wenn wir über schwierige Dinge nachdenken, benötigen wir ein Wissen, das wir ohne das gesprochene Wort nicht erlangen können. Wir brauchen Sprache, um Gedanken zu ordnen. Aber wie stark prägt diese Fähigkeit unser Denken? Können zum Beispiel Chinesen etwas denken, was auf Deutsch undenkbar ist? Ob unterschiedliche Sprachsysteme unterschiedliche Gedanken erlauben, bleibt umstritten. Es gibt aber etliche Hinweise darauf, dass sprachliche Unterschiede zumindest einen gewissen Einfluss auf unseren Geist haben. Dieses Seminar verschafft einen Einblick in eine faszinierende Materie, die viel Raum zum Diskutieren geben wird.

Vorsorge

● 10549 Geo

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Do, 28. Februar, 19.30-21.30 Uhr

gebührenfrei

Georgensgmünd, Am Schlösslein 1 a, Büchereistadt
Gerhard Kunz

Was bedeuten die Vorsorgekonstruktive 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, 11. April, 19-21 Uhr

gebührenfrei

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12
Gerhard Kunz

Was bedeuten die Vorsorgekonstruktive 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!



Philosophie

Philosophische Gespräche

Für viele Menschen wird ein schonender Umgang mit der Natur, mit unseren natürlichen Ressourcen, immer wichtiger. An drei Abenden bietet die vhs die Möglichkeit, sich zusammen mit der Philosophin Silja Luft-Steidl Gedanken zu machen über die Voraussetzungen dafür, über das Verhältnis von Natur und Mensch.

Philosophisches Vorwissen ist nicht erforderlich, es reicht gesunder Menschenverstand und Interesse, sich auf die entstehenden Gespräche einzulassen. Eines ist sicher: Am Ende kommen alle klüger heraus, als sie gekommen sind, denn einer allein kann nicht alles denken.

● 12001 Hip



Naturbegegnungen – Was ist die Natur? Philosophisches Abendgespräch

Do, 21. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

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

2.5 Kursraum

Silja Luft-Steidl

Was ist Natur? Natur hat Hochkonjunktur. Die Medien kreisen um Themen wie Artensterben oder Klimawandel. Immer mehr Menschen fühlen eine Sehnsucht nach positiven, sinnlichen Naturerfahrungen. Doch die Möglichkeiten dazu, ob auf dem stillen Waldweg oder mit der wirklich schmeckenden Tomate werden knapper. Was ist überhaupt „Natur“? Auf welche Art ist der Mensch mit ihr verbunden? Die älteste Frage der Philosophie soll an diesem Abend ergründet werden.

● 12002 Hip



Natur und Kultur - ein schwieriges Verhältnis Philosophisches Abendgespräch

Do, 28. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

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

2.5 Kursraum

Silja Luft-Steidl

Natur – Kultur - ein schwieriges Verhältnis? Wo begegne ich heute im Alltag „Natur“? Im Biosiegel? In der Energiepolitik? Oder im „Zurück auf die Bäume?“ An diesem Abend geht es um das spannendste Verhältnis des Lebens, „Natur“ und „Kultur“, das meint die durch den Menschen

beeinflusste Welt. Können Natur und Kultur überhaupt in Einklang gebracht werden? Vielleicht kann eine philosophische Herangehensweise, durch Schulung der Denkgewohnheiten, zu einem harmonischen Verhältnis beitragen.

● 12003 Hip



Naturbegegnungen – Von der Bibel zum BUND Philosophisches Abendgespräch

Do, 4. April, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

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

2.8 Jugendspielzimmer

Silja Luft-Steidl

Wie sieht die menschliche Naturbeziehung über die Geschichte betrachtet aus? Haben wir die Angst vor der rauen Natur, vor wilden Tieren, Viren, Unwettern, tatsächlich überwunden? Ist „Natur“ überhaupt freundlich? Scheint nicht für Menschen eine Bezwingung der Natur geboten zu sein? Noch einmal soll es um das Natur-Kultur-Verhältnis gehen mit einem Seitenblick auf das „Untertan-Machen“ der Bibel und dann um Denkansätze, mit denen in modernen Zivilisationen Naturschutz begründet werden sowie, ohne erhobenen Zeigefinger, die Natur als „Freundin“ erfahren werden kann.

Technik

Technik erleben

● 13300 Hip

Technik erleben beim THW für Kinder ab 10 Jahren

Fr, 14.06./21.06., 18.30-21.00 Uhr

Sa, 29.06., 08.00-12.30 Uhr

Gebühr: 30,- €

Hilpoltstein, THW, Dieselstr. 6

THW

Dreiteiliger Kurs für Kinder und deren Eltern, die mehr über das technische Hilfswerk (THW), dessen Fahrzeuge und Geräte erfahren möchten. Was die Feuerwehr macht weiß jeder, aber was macht eigentlich das THW? Kann man mit Luft einen tonnenschweren LKW anheben? Wie baut man mit Leinen, Holz und Fässern ein Floss? Kann ein 10jähriger nur mit Muskelkraft einen großen Betonblock bewegen?

In diesem Kurs stehen die Technik und das selbst Hand anlegen im Vordergrund. Mindestalter 10 Jahre. Anmeldegebühr: 30 € für ein Elternteil und ein Kind / weiteres Elternteil



15 € / weitere Kinder je 10 €. **Bitte mitbringen:** Witterungsgerechte Kleidung, die auch schmutzig werden darf, festes Schuhwerk

Natur • Umwelt

Umweltschutz

● 14104 Roth

"Noch besser Leben ohne Plastik"

Noch mehr Tipps und Anregungen

Do, 11. April, 19.30-21 Uhr
gebührenfrei
Roth, Schloss Ratibor, Ratsstuben, Hauptstraße 1
Nadine Schubert

Nadine Schubert, Autorin, Bloggerin und mehrjähriger Profi in Sachen Plastikvermeidung gibt in ihrem unterhaltsamen Vortrag viele neue Praxistipps und macht Lust darauf, Plastik



aus dem Alltag zu verbannen. Wichtig ist: "Es soll Spaß machen und muss einfach sein". Seit ihrem Bestsellerratgeber "Besser leben ohne Plastik" hat sich viel getan, in den Köpfen der Verbraucher und auch der Unternehmer. Menschen kaufen bewusster ein, verzichten auf Plastiktüten und unnötige Verpackungen. Geschäfte bieten lose Waren an. Doch "es gibt noch viel zu tun!", appelliert die Autorin und legt den Fokus diesmal auf das hochaktuelle Thema Mikroplastik. Denn "viele geht nach wie vor nur in Eigeninitiative". In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Roth und dem BUND Naturschutz Roth. Anmeldung bis spätestens 25.03.2019.

● 14105 Rött

Schadstoffbelastungen in Innenräumen

Fallbeispiele aus dem Alltag

Do, 4. April, 19-20 Uhr
gebührenfrei
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Dr. Ulrike Hollneck

Wir verbringen den Großteil unseres Lebens in Innenräumen, davon im Durchschnitt zwei Drittel in den eigenen vier



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



Wänden. In unserer Wohnung wollen wir uns wohlfühlen, aber auch sicher sein, dass wir keine negativen Einflüsse auf unsere Gesundheit befürchten müssen. Nicht immer hat jedoch die Innenraumluft die entsprechende Qualität. Es gibt zahlreiche Quellen für Schadstoffemissionen, wie z.B. Bauprodukte, Möbel, Einrichtungsgegenstände, aber auch Tabakrauch oder Duftöle in Lampen. In diesem Vortrag erfahren Sie viel über Ursachen und Möglichkeiten zur Abhilfe. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Roth.

Ökologie

● 14200 Gre

Imkerei/Bienenhaltung leicht gemacht Theorie- und Praxiskurs zum Einstieg

Sa, 9. März, 9.15-10.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Bienenzuchtverein, Rother Weg 9, Vereinsheim
Gerhard Schwab

Einführung in die Haltung von Bienen. Vermittlung der notwendigen Kenntnisse im "Bienenjahr". 3 Theorieblöcke sowie 5 Praxistage. **Bitte mitbringen:** Bienenschutzkleidung (falls vorhanden)

Garten

● 14202 Gre

Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Mo, 25. März, 18.45-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 47,- €

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, 30. März, 14-17.45 Uhr, 2 x

Gebühr: 43,- €

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 All

Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Sa, 18. Mai, 14-17.45 Uhr, 2 x

Gebühr: 43,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
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

● 14205 Rött

Schritt für Schritt zum Wunschgarten Wie plane ich einen Hausgarten?

Do, 21. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Helga Briemle

Wie gehe ich bei der Planung vor? Wie kann ich verschiedene Räume bilden? Wie bringe ich Form und Farbe in den Garten? Wie plane ich Plätze, Wege, Treppen und Mauern? Wie integriere ich Wasser, Gehölze und Stauden? Der Vortrag bietet Antworten auf alle diese und andere Fragen rund um die Planung eines Hausgartens.

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



Verbraucherfragen

Planen und Bauen

● 15106 Gre

Planen und Bauen vom Traum zum Haus

Sa, 4. Mai, 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. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries. Anmeldung bitte nur über die vhs Beilngries. Tagesseminar von 9.30 Uhr bis 18 Uhr (12 Uhr - 12.45 Uhr Mittagspause; 15 Uhr bis 15.15 Uhr Kaffeepause).

Pädagogik

Erziehung

● 16105 Bü

"Hilf mir es selbst zu tun"

Schulvorbereitung nach Maria Montessori

Mi, 20. März, 20-22 Uhr, 2 x

Gebühr: 20,- €

Büchenbach, Montessorischule, Schulstr. 1, Eingang 4

Pia Lips

Unterstützung bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben nach Maria Montessori. Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindergartenkindern, die im Sinne der Reformpädagogin Maria Montessori die Entwicklung ihrer Kinder unterstützen möchten. Es geht nicht darum, schulischen Fertigkeiten vorzugreifen, sondern die Bedürfnisse und Fähigkeiten, die in Kindern stecken, zu entfalten und zu fördern.

● 16109 Swa

AD(H)S

Stressmanagement für Eltern

Fr, 15. März + 12. April, jeweils 16-20 Uhr

Sa, 16. März + 13. April, 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.



Familienthemen

● 16200 All

Abenteuer Esstisch

Wie Kinder essen lernen

Do, 28. Februar, 19.30-21.15 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
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. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth.

● 16201 Red

Abenteuer Esstisch

Wie Kinder essen lernen

Do, 2. Mai, 19-20.45 Uhr

gebührenfrei

Rednitzhembach, Gemeindezentrum, Rathausplatz 4,
Tagungsraum
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. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth.

● 16202 Rött

Wundertüte Kinderlebensmittel

Essen in der Familie

Do, 23. Mai, 19-20.45 Uhr

gebührenfrei

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

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.

Persönlichkeitsentwicklung

Stark im Innern

● 17100 Bü

Mit Phantasiereisen zur "inneren Mitte"

Do, 28. Februar, 16-17.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte
Cornelia Lahde

Mit meditativen Phantasiereisen zur "inneren Mitte" und damit Verarbeitungs- und Selbstheilungsprozesse anregen. Zuversicht, Lebensfreude, Selbstvertrauen, -liebe und Selbstbestimmung wiederfinden. Sich und seinen Körper so annehmen wie er ist. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 17102 Hip

Burnout kommt schleichend

Mo, 25. Februar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 8,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14
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, 28. Mai, 19-21 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

2.8 Jugendspielzimmer

Claudia Beck

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

Stark nach Außen

- **17104** Roth

Kreativ kontern

Schlagfertig durchs Leben

Sa, 25. Mai, 9.30-17 Uhr

Gebühr: 99,- €

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

Richard Gatlik

Erst dann, wenn die Situation vorbei ist, fällt Ihnen ein, was Sie hätten sagen können. Mit verschiedenen Kommunikations- / Schlagfertigkeitstechniken, mentalem Training und Körperhaltungsübungen lernen Sie, Blockaden aufzulösen und schlagfertig zu reagieren. **Bitte mitbringen:** Papier, Schreibzeug

Alltagsorganisation

- **17106** Wen

Wie kommt das Chaos in die Wohnung?

Vortrag über die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung

Mi, 27. März, 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, 5. April, 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

Familienstellen

Termine unter

www.therapie-claudia-beck.de



Claudia Beck

**Einzel-, Paar- und
Familientherapeutin**

09181 / 40 72 70



Mensch und Tier

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

● 17108 Wen

Mehr Ordnung zu Hause

Aufbau-Workshop

Di, 14. Mai, 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

Stilvolles Auftreten

● 17201 Hip

Moderne Umgangsformen

Ein praktischer Kniggekurs in drei Akten

Do, 2. Mai, 18.30-20.30 Uhr, 3 x

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

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

2.5 Kursraum

Franka Elsbett-Klumpers

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

Mensch und Tier

Mensch und Hund

● 17701 Kam

Unterwegs mit Soko Wuff

Ein Angebot für Mensch und Hund

So, 7. April, 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, Schleppleine und Leckerlies

Brigitte Reinard

Mediation | Coaching
Achtsamkeit | Selbstsorge
Beratung | Bildung

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

Termine nach telefonischer
Vereinbarung



● 17702 Kam

Mythen und Irrtümer rund um den Hund

Ein Vortrag für Hundefreunde

Di, 9. April, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

Eva Pretscher

"Die machen das unter sich aus!" Diesen Satz haben Sie auf der Hundewiese sicher auch schon gehört. Aber stimmt das? Diese und andere Aussagen wollen wir bei dem Themenabend "Mythen und Irrtümer rund um den Hund" einmal genauer unter die Lupe nehmen. Im Anschluss an den ca. 45-minütigen Vortrag gibt es eine Fragerunde. Hier können Sie alles fragen, was Sie schon immer gerne wissen wollten.

● 17703 Kam

Treibball - Schnupperkurs

Kurs für Menschen mit ihrem Hund

Mi, 10. April, 18-19 Uhr, 3 x

Gebühr: 49,- €

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

Eva Pretscher

Das Ziel beim Treibball ist es, Gymnastikbälle ("Schafe"), die auf einem Spielfeld (einer Wiese) in beliebiger Anordnung ausgelegt sind, in Zusammenarbeit von Mensch und Hund in ein Tor (ein "Gatter") zu bringen. Zielgerichtetes Treiben erreicht das Team, indem der Mensch Stimme und Handgesten einsetzt und der Hund diese Anweisungen am Ball ausführt. Der Mensch muss sich also auf Distanz mit den exakt richtigen Signalen verständlich machen können, der Hund muss lernen zu arbeiten, während er sehr konzentriert auf seinen Menschen achtet. Treibball eignet sich für Hunde unterschiedlichster Rassen und Größen. Bei der Anmeldung bitte die E-Mail-Adresse mit angeben. **Bitte mitbringen:** den Hund am Geschirr, Leckerchen, Lieblingsspielzeug

● 17704 Kam

O.S.K.ility - Schnupperkurs

Agility für Menschen mit Hund

Fr, 26. April, 18-19 Uhr, 3 x

Gebühr: 49,- €

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

Eva Pretscher

Bei unserem O.S.K.ility bieten wir Elemente aus dem Agility-Bereich an, die spielerisch, ohne Zwang und ohne Druck (Zeitdruck), vermittelt werden. Denn jeder Hund lernt in seinem eigenen Tempo und nur das, was ihm gefällt. Er läuft durch einen Tunnel, springt oder "schreitet" über Hürden und durch Reifen, erkundet die Slalomgasse, mag vielleicht

die Wippe, und und und. Bei uns geht es allein um den Spaß am Tun für Mensch und Hund. Keine Vorbereitung für Wettkämpfe. Bitte E-Mail Adresse angeben. **Bitte mitbringen:** Leckerchen

● 17705 Kam

Schnüffelspaziergang

Ein Angebot für Mensch und Hund

Sa, 11. Mai, 10-11.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz

Eva Pretscher

Eingebettet in einen Spaziergang gibt es viele Schnüffelspiele für unsere Hunde. Alle Schnüffelaufgaben gelingen leicht und benötigen keine Vorbereitung. So lassen sich die Anregungen leicht in jeden Spaziergang einbauen. Bei der Anmeldung bitte die E-Mail-Adresse mit angeben. **Bitte mitbringen:** Hund am Geschirr und Schleppeleine

● 17706 Kam

Die Mahlzeit als Event

Vortrag über kreative Fütterungsideen für den Hund

Do, 6. Juni, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

Eva Pretscher

... einfach nur Füttern war gestern! Hier bekommen Sie zahlreiche Ideen, wie Sie Ihrem Hund die Mahlzeit als Event präsentieren können, ohne großen Aufwand, aber mit viel Begeisterung für den Hund! Der Hund als Beutegreifer kann über die Nahrungsaufnahme gut beschäftigt werden und bekommt so Abwechslung und Beschäftigung. Es sind für jede Futterart Ideen dabei, also egal ob Trockenfutter, Feuchtfutter oder Barf - die Mahlzeit als Event geht immer. Bitte E-Mail Adresse angeben. **Bitte mitbringen:** Theorie-Vortrag ohne Hund

● 17708 Swa

Mein Haustier ist krank

Alternativmedizin trifft auf Schulmedizin

Mi, 20. Februar, 19-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsraum

Nadine Roder

In diesem Seminar möchten wir Ihnen die Möglichkeiten der Alternativmedizin für Ihr Haustier aufzeigen. Bei vielen Krankheitsbildern lässt sich diese perfekt mit der Schulmedizin kombinieren ohne dabei Nebenwirkungen zu verursa-



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**

chen. Ob die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung der Blutegeltherapie bei Arthrose oder die Homöopathie, die bei einer Vielzahl von Erkrankungen und Symptomen zum Einsatz kommt. Sie erhalten einen Überblick über die gängigen Krankheitsbilder und Therapiemöglichkeiten in der Naturheilkunde.

Ausstellungen

Ausstellungsführungen

● 18100 Hip

Das Reichsparteitagsgelände im Krieg Gefangenschaft, Massenmord und Zwangsarbeit

Sa, 25. Mai, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer
Geschichte für Alle e.V.

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 Fürth, Landkreis Roth, Schwabach, Schwarzachtal, Stein und Unteres Pegnitztal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach.de, vhs@oberasbach.de, Tel. 0911/9691-148. Anmeldung bis 17. Mai.

vhs unterwegs

Querbeet unterwegs

● 18201 Hip

"Die Legende lebt"

Die Geschichte des 1. FC Nürnberg im Club-Museum

Mi, 20. Februar, 14.30-16 Uhr

Gebühr: 10,- €/Kinder bis 15 Jahre 3,- €

Nürnberg, 1. FCN, Valznerweiherstraße 200, Club-Museum N.N.

Seit der Vereinsgründung am 4. Mai 1900 hat "der Club" grandiose Erfolge, unerreichbare Rekorde, aber leider auch peinliche Fehlschläge erlebt. Seine Geschichte, die im Club-Museum zu neuem Leben erweckt wird, ist daher eine faszinierende Geschichte voller Dramatik, Jubel, Tränen und Kuriositäten. Die historische Entwicklung des ruhmreichen 1. FC Nürnberg von der Gründung über die erfolgreichen 1920er Jahre, der Zeit des Nationalsozialismus, bis hin zur "Fahrstuhlmannschaft" und zum Pokalsieg 2007 wird dargestellt. Eine Fülle von Exponaten, spannenden Texten und hinreißenden Anekdoten, dazu jede Menge Fotos, bewegte Bilder und Hörproben finden eine angemessene Präsentation. Daneben erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Nutzung der Technik des Museums. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 5310 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● 18202 Hip

Die Tucherbrauerei

Alte Braukunst in neuen Kesseln

Do, 14. März, 16-17.30 Uhr

Gebühr: 8,- €

Fürth, Tucher Bräu, Tucherstr. 10 N.N.

Wer einen Ausflug in die Welt bester fränkischer Braukunst unternehmen und eine der traditionsreichsten und zugleich modernsten Brauereien live erleben will, ist bei der Tucher Brauerei gerade richtig, mit dem wohl einzigen Zwei-Städte-Sudhaus der Welt. Die Führung beginnt mit einem Film über die Historie der Tucher Brauerei, das Bayerische Reinheitsgebot von 1516, Wissenswertes über die Zutaten, sowie über die neueste Brautechnik. Danach geht es in das Herz der Brauerei, ins Sudhaus. Von dort führt der Weg über die Gär- und Lagerkeller bis zur Fassabfüllung. Zwischendurch dürfen verschiedene Tucher Biere und Bierspezialitäten verkostet werden. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschu-

len Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 5312 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● 18203 Hip

Schätze aus Papier und Pergament

Das Staatsarchiv Nürnberg

Fr, 15. März, 15-17 Uhr

Gebühr: 8,- €

Nürnberg, Staatsarchiv, Archivstraße 17, Eingang Ludwig Weber

Das Staatsarchiv Nürnberg ist zuständig für das Archivgut der bayerischen Behörden in Mittelfranken und der früheren reichsunmittelbaren Territorien im südlichen Fränkischen Reichskreis (Reichsstadt Nürnberg, Fürstentum Brandenburg-Ansbach, Hochstift Eichstätt u.a.). Es umfasst derzeit rund 8 Millionen Archivalieneinheiten. Bei der Führung erhalten Sie Einblick in die Lagerung von über 36 Kilometer Schriftgut aus 12 Jahrhunderten und Sie erleben Geschichte anhand ausgewählter Beispiele (z.B. Urkunden, Amtsbücher, Karten, Unterlagen der Nürnberger Kriegsverbrecherprozesse). In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzsachtal, Stein und Unteres Pegnitztal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Tel. 09174/4749-0. Anmeldung bis 8. März.

● 18204 Hip

"Das BAMF" - Ein Ort der Geschichte

Vom SS-Bau zum Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Di, 19. März, 13.00-15.30 Uhr

Gebühr: 8,- €

Nürnberg, BAMF, Frankenstr. 210, Eingang Susanne Schubert

Bis heute ist die wechselvolle Geschichte des Kasernenbaus spürbar. Als SS-Kaserne konzipiert, dann mehr als 40 Jahre lang Heimat für US-Soldaten und heute Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Rund 1000 Mitarbeiter haben in diesem Monumentalbau ihren Arbeitsplatz, kurz „Bamf“ genannt. Ein Führungsvortrag stellt Ihnen die Organisationsstruktur, die aktuellen Aufgaben des Bundesamtes und im speziellen die „Beratungsstelle Radikalisierung“ vor. Bei einem anschließenden Rundgang können Sie erleben, wie die „Hausgeschichte“ kunstvoll in das modern sanierte und denkmalgeschützte Gebäude integriert wurde. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Oberasbach, Schwarzsachtal und Stein. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Telefon 09174/4749-0. Bei der Anmeldung bitte angeben: Personalausweis- oder Reisepass-Nummer! Anmeldung bis



11. März. **Bitte mitbringen:** Personalausweis oder Reisepass, wie bei der Anmeldung angegeben!

● 18205 Hip

Worte aus Stein

Jugendliche führen Jugendliche im Doku-Zentrum Reichsparteitagsgelände

Sa, 23. März, 14-17 Uhr

gebührenfrei

Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer
Geschichte für Alle e.V.

Warum wurde Nürnberg zur "Stadt der Reichsparteitage"? Welche Funktion erfüllte das aufwändig inszenierte Massenspektakel Reichsparteitag und welche Weltanschauung lässt sich an der NS-Architektur ablesen? Entdeckendes Lernen, das Prinzip "Lernen durch Lehren" und der Dialog stehen im Mittelpunkt dieses Angebotes. Nach einer kurzen Einführung erkunden Kleingruppen den Bereich rund um die Kongresshalle und Teile der Ausstellung „Faszination und Gewalt“ und setzen sich anhand von zusätzlichen Materialien mit den Reichsparteitagen auseinander. Die anschließende wechselseitige Führung durch die Jugendlichen bringt das neu erworbene Fachwissen zusammen und schult gleichzeitig das Präsentationsverhalten und den Umgang mit Bildern als Quelle historischen Wissens. Das Angebot richtet sich an Jugendliche, 8. bis 12. Klasse, sowie Auszubildende. In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen und mit finanzieller Unterstützung des bvv-Bezirks Mittelfranken. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Tel. 09187/9090-10. Anmeldung bis 15. März.

● 18206 Hip

It's Teatime

Tee-Grundlagenseminar

Do, 28. März, 19-21 Uhr

Gebühr: 38,- €

Nürnberg, Evas Teeplantage, Innere Laufer Gasse 24,
Eingang Judengasse
N.N.

Ein Abend, der Ihnen zeigen soll, was Tee ist und was nicht. Wir sprechen über Tee und genießen natürlich gemeinsam auch einige ausgewählte Sorten. Wie wird Tee angebaut, wo kommt er her und wie wurde er eigentlich zum meistgetrunkenen Getränk - nach Wasser - weltweit? Wir erklären Ihnen die Unterschiede zwischen Schwarz- und Grüntee, aber auch was ein Oolong ist. Wie wird Tee gehandelt, was sind die gängigsten Qualitätskontrollen und ist Tee aus Japan noch sicher? Grüner Tee wird bitter und Früchtetee sauer!? Das sind nur zwei Mythen, mit denen wir an diesem Abend aufräumen möchten. Wir werden Ihnen viele Fragen beantworten und haben auch ganz einfache Zubereitungstipps, die aus Ihren Tees noch etwas mehr Geschmack herausholen werden. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 5111 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

15 Tage Wunderweltenreise - Sambia & Malawi

Dzalanyama Hochland - Chewa - Südluangwa - Dedza - Chimwenya Game Park
Satemwa Plantage - Zomba Plateau - Liwonde-NP - Mua Mission - Malawisee

Magic Moments:

berühmtester NP Sambias, Ostafrikanischer Grabenbruch, der Dorfälteste hat Bier bestellt, vorsicht - nicht auf Zwergflusssperde treten. Golfplatz mit Giraffen uvm.

inkl.: Internat. & nat. Flüge, Rail&Fly, Transfers im Minibus/Boot, Übernachtung in Lodges, Resort & Zeltcamps, Verpfl. lt. Programm, 3 Safaris, Schnorcheln, Eintritte dt. sprech. Reiseleitung, 100 m² Regenwald auf Ihren Namen, max. 12 Teilnehmer

ab 4.099 € p.P. im DZ

Termine bis April 2020

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





● **18207** Hip

Riesenrad, Autoscooter, Geisterbahn "Backstage" am Nürnberger Volksfest

Mi, 24. April, 14-16 Uhr

Gebühr: 12,- € (inkl. 2 Gutscheine)

Nürnberg, Volksfestplatz, Haupteingang Bayernstraße
Gabriele Stauß

Die zahlreichen Attraktionen des Frühlingfestes begeistern jeweils zwei Millionen Besucher. Vielleicht haben Sie sich beim Bummel über das Festgelände auch schon mal gefragt, seit wann es das traditionsreiche Nürnberger Volksfest gibt? Ob es schon immer am Dutzendteich war? Nach welchen Kriterien und von wem die Stellplätze vergeben werden? Gibt es ausreichende Kontrollen der Sicherheit der Fahrgeschäfte und der Qualität der angebotenen Speisen und Getränke? Sie erfahren, wie die Kinder der Schausteller in die Schule gehen und welche Ausbildungsberufe es gibt. Es wird auf die Entstehung der Fahrgeschäfte eingegangen und Sie erhalten viele Hintergrundinformationen. Treffpunkt: Nürnberg, Volksfestplatz, Haupteingang Bayernstraße, Schild: Verein der Gästeführer. In Zusammenarbeit mit dem Süddeutschen Schaustellerverband und den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 5315), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18208** Hip

Der Bayerische Rundfunk - Studio Franken

Do, 23. Mai, 15-17 Uhr

Gebühr: 6,- €/Kinder bis 15 Jahre 3,- €

Nürnberg, Studio Franken, Wallensteinstr. 117
Angelika Martinetz

Von Aschaffenburg bis Treuchtlingen und von Coburg bis Hilpoltstein - gemeinsam mit dem Regionalstudio Mainfranken in Würzburg steht das Studio Franken in Nürnberg für kompetente Berichterstattung für und über ein Gebiet, das in etwa der Größe Hessens entspricht. Pro Jahr produziert das Studio Franken über 3.000 Stunden Programm für das Bayerische Fernsehen, ARD-alpha, die digitalen und analogen Hörfunkwellen des Bayerischen Rundfunks sowie für die ARD-Programme. Die Radio-, Fernseh- und Online-Reporter halten die Menschen der Region gemeinsam aktuell auf dem Laufenden über die wichtigsten Themen und die spannendsten Geschichten. Wissenswertes über Land und Leute vermitteln dabei u.a. die "Frankenschau aktuell" und die "Frankenschau" im Bayerischen Fernsehen, die Regionalnachrichten und "Mittags in Franken" in Bayern 1, die "regionalZeit" in Bayern 2 sowie Artikel und Dossiers im Internet unter br.de/franken. Im Studio Franken entstehen auch beliebte TV-Sendungen wie "Kabarett aus Franken", "Asül für Alle" oder die "Fastnacht in Franken". Auch das Thema Musik kommt

nicht zu kurz: ob fränkische Volksmusik, Klassik oder Jazz - das Studio Franken steuert mit zahlreichen Sendungen eine fränkische Note zu den Programmen von Bayern 1, Bayern plus oder BR-Klassik bei. Mit seinem großen Parkgelände gleicht der Nürnberger Sender eher einem kleinen Funkhaus als einem Studio. Der geführte Rundgang bietet einen Blick hinter die Kulissen von Hörfunk und Fernsehen und vermittelt einen Einblick in die Arbeitsabläufe in einem modernen Medienunternehmen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 7301 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18209** Hip

Der Braukurs

Sa, 25. Mai, 10-19 Uhr

Gebühr: 89,- €

Kammerstein, Barthelmesaurach, Brauerei Gundel, Nördlinger Str. 15
N.N.

In den Produkten der Brauerei Gundel verbinden sich beste regionale Rohstoffe und moderne technische Brauprozesse gepaart mit der Liebe zur Braukunst. Liebhaber des frischen Gerstensaftes erfahren hier in Theorie und Praxis alles über die Herstellung des traditionellen Hopfentrunkes. Neben der Produktion der Bierwürze und der Flaschenabfüllung kommt auch die fränkische Kulinarik nicht zu kurz. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 5151 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18211** Hip

Schmeckt's? Basd scho! Kulinarischer Rundgang durch Fürth

Fr, 7. Juni, 17-19 Uhr

Gebühr: 20,- €

Fürth, Rathaus, Königstr. 88, Eingang
Geschichte für Alle e.V.

Warum waren Fressvereine so beliebt? Welche Nahrungsmittel wurden in den "Hucklketzn" transportiert? Was waren "Gourmanden" und warum kam ausgerechnet der Hering in Fürth gerne auf den Teller? Was landete in den letzten Jahrhunderten in den Fürther Kochtöpfen und wie ging man in der Kleeblattstadt mit Hungersnöten um? Diese und ähnliche Fragen beantwortet dieser kurzweilige Rundgang rund um die Ernährungsgeschichte in Fürth - zahlreiche Kostproben inklusive. Schmeckt's? In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 5316 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.



● 18212 Hip

Heiter bis wolkig

Besuch beim Deutschen Wetterdienst

Mi, 26. Juni, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 9,- €/Kinder bis 15 Jahre 3,- €

Nürnberg, Flughafen, Flughafenstr. 100, TOR 1

Silke Wölfel, Harald Thoma

Gesprächsthema Nr. 1 in Nachrichten, Zeitungen, Online-Portalen ist das Wetter. Ein Small-Talk über zu große Hitze, zu viel Regen oder zu wenig Sonne geht immer. Doch wer ist zuständig für zuverlässige Prognosen? Bereits seit 1780 werden weltweit täglich systematisch Wetterbeobachtungen durchgeführt, deren Einflüsse bis heute prägend sind. Nürnberg bekam seine erste meteorologische Station bereits 1879, seit den 30er Jahren gibt es in Nürnberg eine Flugwetterwarte. Deren Team beobachtet das Wetter rund um die Uhr und meldet es halbstündlich an 365 Tagen im Jahr. Bitte beachten: Wir passieren die Sicherheitskontrolle, deshalb dürfen Scheren, Messer, Waffen, Pfeffersprays, Flüssigkeiten o.ä. nicht mitgeführt werden. Treffpunkt: Flughafen Nürnberg, TOR 1 (von der Abflughalle ca. 50 m rechts) In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 7310 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511. **Bitte mitbringen:** Personalausweis

● 18213 Hip

Nur Fliegen ist schöner

Der Albrecht Dürer Airport Nürnberg

Mi, 10. Juli, 15-16.30 Uhr

Gebühr: 12,- €/Kinder bis 15 Jahre 6,- €

Nürnberg, Flughafen, Flughafenstr. 100, TOR 1

Birgit Lummer

Begeben Sie sich mit uns auf eine Tour, die einen exklusiven Blick hinter die Kulissen des Flughafenbetriebs gewährt und erleben Sie die Abfertigung eines Flugzeuges aus nächster Nähe. Bestaunen Sie die Spezialfahrzeuge der Flughafen-Feuerwehr mit ihren riesigen, PS-starken Flugfeldlöschfahrzeugen. Wir bringen Sie zur Halle A, dem größten Hangar mit 15 m Torhöhe und zur 2.700 m langen Start- und Landebahn. Außerdem machen wir einen Abstecher in den Bereich der General Aviation mit Firmen- und VIP-Jets und werfen einen Blick durch die Fenster des Bereichs Aviation Maintenance, wo die Flugzeuge repariert und gewartet werden. Bitte beachten: Wir passieren die Sicherheitskontrolle, deshalb dürfen Scheren, Messer, Waffen, Pfeffersprays, Flüssigkeiten o.ä. nicht mitgeführt werden. Treffpunkt: Flughafen Nürnberg, TOR 1 (von der Abflughalle ca. 50 m rechts) In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Zirndorf. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein (Kurs-Nr. 19F 7311 S), www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Telefon 0911/6801-1511 **Bitte mitbringen:** Personalausweis

● 18214 Red

Der Kunstweg Rednitzhembach

Eine Führung im Vollmondlicht

Di, 16. Juli, 20-22 Uhr

Gebühr: 9,- €

Rednitzhembach, Rathaus, Rathausplatz 1, Vorplatz

Gabi Weißbäntel

Wir begeben uns bei Vollmond-Stimmung auf eine Kunstwegführung entlang des Rednitzhembacher Kunstweges. Lassen Sie sich berauschen, was es dabei alles zu entdecken gibt... Treffpunkt vor dem Rathaus auf dem Rathausparkplatz 1, Parkmöglichkeiten in der Tiefgarage (2 Stunden kostenfrei) **Bitte mitbringen:** Taschenlampe oder Fackel, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

● 50000 Hip

Leipzig liest!

Tagesfahrt zur Leipziger Buchmesse

So, 24. März, 5.30-20 Uhr

Gebühr: 49,- €/Kinder bis 15 Jahre 20,- €

Petra Winterstein

Die Leipziger Buchmesse ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche. Zu dem Ereignis treffen Verlage, Autoren, Leser und Journalisten auf ein neugieriges Publikum und interessierte Fachbesucher. Die parallel stattfindende Veranstaltung "Leipzig liest" bietet den Besuchern die Möglichkeit, Autoren hautnah in Lesungen, Diskussionen und Autogrammstunden zu erleben. Internationale Star-Autoren geben sich ein Stelldichein - Top-Journalisten und Bücher schreibende Politiker treffen auf Pop-Größen und literarische Altmeister. Sonntag ist Familiensonntag mit spannenden Veranstaltungen für die ganze Familie und natürlich lädt die Manga-Comic-Con ein, die aufwändig verkleideten Teilnehmer zu bewundern. Keine Ermäßigung möglich. Der Preis beinhaltet die Fahrt- und Eintrittskosten, Verpflegung exklusive.

Abfahrt:	5.45 Uhr	Allersberg, Parkplatz BAB-Auffahrt Allersberg
	6.00 Uhr	Hilpoltstein, Bahnhof
	6.15 Uhr	Roth, Parkpl. "Steinerne Eiche", Hilpoltsteiner Str., Auffahrt zur B 2
	6.30 Uhr	Schwabach, Bahnhof
	7.00 Uhr	Lauf an der Pegnitz, Haltestelle Sparkasse an der Saarstraße

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwabach und Unteres Pegnitztal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Tel. 09174/4749-0. Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben.



Reiseberichte

● 18301 Ab

Rügen, Bornholm, Usedom

Die drei Ostseeinseln stellen sich vor

Fr, 8. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

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

Drei Inseln, drei unterschiedliche Gesichter. An der Ostsee findet man Sandstrände genauso wie hohe und schroffe Klippen. Rügen, die größte deutsche Insel, hat mit seinen Kreidefelsen schon die Maler der Romantik begeistert. Die dänische Insel Bornholm besitzt eine einzigartige Natur, bestimmt von der sehr abwechslungsreichen Landschaft. Beeindruckend ist die Bäderarchitektur der berühmten Kaiserbäder Usedom. Der Referent bereiste 2016 die drei Inseln mit dem Wohnmobil und war überrascht von der Vielfalt, die sich ihm bot.

● 18302 Hei

Burgen, Klöster, Dracula

Siebenbürgen ist eine Reise wert

Fr, 22. Februar, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Manfred Klier

Siebenbürgen, auch Transsilvanien genannt, liegt heute im Zentrum Rumäniens und wird teilweise von den Karpaten umschlossen. Im 12. Jahrhundert wurden deutsche Siedler ins Land geholt, die sieben Städte wie etwa Hermannstadt (Sibiu), Kronstadt (Brasov) und Klausenburg (Cluj-Napoca) gründeten. Sehenswert sind auch die rumänisch-orthodoxen Moldauklöster wie Voronet und Moldovita. Aus Siebenbürgen stammt der Raketepionier Hermann Oberth ebenso, wie der berühmte Vampir Graf Dracula.

● 18303 Hip

Burgen, Klöster, Dracula

Siebenbürgen ist eine Reise wert

Do, 28. Februar, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Christian
Manfred Klier

Siebenbürgen, auch Transsilvanien genannt, liegt heute im Zentrum Rumäniens und wird teilweise von den Karpaten umschlossen. Im 12. Jahrhundert wurden deutsche Siedler ins Land geholt, die sieben Städte wie etwa Hermannstadt (Sibiu), Kronstadt (Brasov) und Klausenburg (Cluj-Napoca)

gründeten. Sehenswert sind auch die rumänisch-orthodoxen Moldauklöster wie Voronet und Moldovita. Aus Siebenbürgen stammt der Raketepionier Hermann Oberth ebenso, wie der berühmte Vampir Graf Dracula.

● 18304 Hip

Mein weiter Weg nach Rom

Film- und Bildervortrag von Walter Wärthl

Do, 9. Mai, 19.30-21.45 Uhr

Gebühr: 12,- € (Abendkasse)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Christian
Walter Wärthl

Walter Wärthl hat sich auf den Weg gemacht. Zu Fuß. Von Velden nach Rom. Das klang auch für ihn erst einmal ziemlich utopisch, doch je länger er sich damit beschäftigte, umso besser gefiel ihm diese Idee. Nach Italien, immer blauer Himmel und immer schönes Wetter. Mit solchen Bildern im Kopf startete er im April 2016. Über die Alpen ging es nach Verona, weiter durch die Poebene in die Berge der Toskana. Sein Weg führte ihn u.a. durch die Städte Florenz und Siena. Am 11.6.2016 erreichte er nach 44 Tagen endlich sein Ziel, die ewige Stadt Rom und den Petersplatz. Hier endete sein weiter Weg nach 1499,1 Km. Seinen Weg mit Strapazen, Tagesetappen zwischen 35 - 62 Km, lustigen Erlebnissen, interessanten Begegnungen und landschaftlichen Schönheiten stellt er in seinem spannenden Film- und Bildvortrag vor.

● 18305 Rött

Südengland mit Cornwall

Faszination Südengland

Do, 14. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Peter Goppelt

Der Mythos lebt! Die Romantik auch! Dieses Gefühl stellt sich bei der Reise durch liebevoll umhegte Gartenanlagen, stille, unberührte Dörfer oder sanfte Meere aus Wiesen und Heideflächen, umrahmt von jahrhundertealten Hecken, früher oder später ein. Der Referent besuchte auf seiner Wohnmobilreise imposante Herrenhäuser, ehrwürdige Kathedralen und natürlich die prähistorischen Steinkreise von Stonehenge.



Wir freuen uns auf Sie!
www.pyraser.de

● 18308 Wen



Die Fernen so weit, der Wein so nah Wein-Franken im Multivisionsvortrag

Fr, 1. März, 19-21 Uhr

Gebühr: 6,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a, Mehrzweckraum

Lothar Mayer

Sie lieben Franken, seine Landschaften, seine Kultur und seinen Wein? Lassen Sie sich mit der Multivisions-Schau von Lothar Mayer in einen fränkischen Weingarten entführen und erleben Sie ein Jahr im Leben eines Winzers. Das Weinjahr beginnt mit dem Schnitt der Reben und endet mit der Lese und dem anschließenden Pressen des Traubenguts. In den „Arbeitspausen“ werden Exkursionen zu natur- und kulturhistorisch bedeutenden Orten unternommen.

Ein Glas Wein aus dem Weingarten zum Probieren ist in der Gebühr enthalten. Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse ist möglich.

Betriebliche Besichtigungen

● 18350 Thal



Ein kleines Dorf im Frankenland Führung in der Pyraser Landbrauerei

Fr, 15. März, 18-21 Uhr

Gebühr: 19,- €

Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude

Ulrich Peintinger, Pyraser Landbrauerei GmbH & Co. KG

Die Pyraser Landbrauerei ist weit über die Landkreisgrenzen für ihren aktiven, betriebseigenen Umweltschutz und ihre alternative 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. Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im "Schalander" - dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit und alkoholfreie Getränke. Ein Andenkenglas dürfen Sie mit nach Hause nehmen.



● 18351 Hip



„Grüß Gott!“ am Müßighof

Einblicke in die biologische-soziale Landwirtschaft

Sa, 25. Mai, 10-11.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

91720 Absberg, Müßighof 3

Müßighof

Bei dieser Führung über den Müßighof, einem Idyll am Kleinen Brombachsee, können Besucher erleben, wie Regens Wagner Absberg hier soziale und biologische Landwirtschaft aus Tradition und mit hoher Fachlichkeit betreibt. Gemüse, Salate, Obst und Produkte aus der Ochsen- und Geflügelmast werden direkt vermarktet. „Für Menschen mit Behinderung da sein“, lautet der Auftrag der Regens-Wagner-Stiftungen. Man begegnet den Mitarbeitern auf dem Gelände und in den Gewächshäusern. Hier sind Menschen mit Behinderung mittendrin, bringen sich ein, entwickeln sich weiter und gestalten ihr Leben aktiv. Das Anwesen umfasst neben Stall- und Wirtschaftsgebäuden, Gewächshäusern, Wohneinheiten, einem Künstleratelier und einer Keramikwerkstatt auch ein Bauernhofmuseum, einen Hofladen mit Produkten aus dem eigenen Bio-Gemüseanbau und der Ochsenmast und ein gemütliches Bistro mit Sonnenterrasse. Auf den Koppeln sind Pferde, Esel und neuerdings auch Alpakas zu beobachten. Enten und Gänse schwimmen in ihrem Weiher und an der Bistro-Terrasse stolziert gern ein Pfau vorbei. Nach der Führung können Sie sich im Bistro stärken oder im Hofladen einkaufen (nicht in der Gebühr enthalten).

Geschichtliche Exkursionen

● 18415 Hip



Den römischen Grenzwall erleben

Führung am Limes

So, 19. Mai, 14-17 Uhr

Gebühr: 9,- € (Schüler 5,- €)

Ehingen, Dambach Hammerschmiede

Andrea May

Der Limes stellt das größte archäologische Bodendenkmal Europas und bisher das einzige UNESCO-Weltkulturerbe in Mittelfranken dar. Im südlichen Mittelfranken prägt der von Römern angelegte Grenzwall mit einer Länge von 69,3 km Landschaft und Kultur. Erkunden Sie mit der Limesfachberaterin Andrea May den Limes bei Dambach. Erfahren Sie in ca. 45 Min. Informatives zu den Römern in Mittelfranken, zu Aufbau und Verlauf des Grenzwalls, zum Welterbe, zu Kastellbauten und vieles andere. Anschließend geht es in eigener Anreise zum LIMESEUM (Fahrzeit ca. 10 Min), wo Sie eine Führung erwartet. Zur Abrundung begleitet Sie Andrea May auf den Aussichtshügel, von dem aus man das

Kastell gut sieht und auf einem kleinen Spaziergang über die Welterbefläche. Abschließend können Sie sich vor Ort bei Kaffee und Kuchen stärken (nicht in der Gebühr enthalten). Die Führung am Limes und im LIMESEUM sind in der Gebühr enthalten. Vor Ort wird zusätzlich der Eintritt ins LIMESEUM in Höhe von 5,- bzw. 3,- Euro fällig. Anmeldung bis 8. Mai 2019. Eigene Anreise. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk

Naturexkursionen

● 18450 Hip



Interkultureller Garten in Fürth

Besuch mit Erläuterungen

Sa, 6. Juli, 14.30-15.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Fürth, Uferpromenade, Haupteingang

Helga Balletta

Das Konzept der Interkulturellen Gärten besteht darin, Brachflächen in Gemeinschaftsgärten mit ökologischem Anbau zu verwandeln. Die Idee ist, möglichst vielen Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammen mit Einheimischen eine eigene Gartenfläche zur Verfügung zu stellen. So entstand in Fürth in gleichberechtigter Zusammenarbeit von Deutschen und Migranten ein multikultureller Garten ohne Zäune. Der Garten als Ort des gemeinsamen Arbeitens, des Wachsen und Blühens, des Früchtetragens und Erntens bietet den Menschen die Möglichkeit, sich mit ihrer natürlichen und sozialen Umwelt zu identifizieren, sich neu zu erden und Wurzeln zu schlagen in der Fremde. Deutsche und Zuwanderer in ihrer Verschiedenheit lernen sich beim gemeinsamen Tun kennen und verstehen. Bei einem Rundgang über das Gartengelände erfahren Sie Interessantes zum Konzept des Interkulturellen Gartens, zu der lebendigen - und keineswegs immer konfliktfreien - Praxis des gemeinsamen Gärtnerns und erhalten natürlich Einblick über die Vielfalt der angebauten Pflanzen. Bei sehr schlechtem Wetter muss die Veranstaltung leider ersatzlos ausfallen. Wir informieren Sie kurzfristig. (Bitte Mailadresse oder geeignete Telefonnummer bei der Anmeldung angeben)

● 18451 Hip



Ackerwildkräuter - vielfältige Wegbegleiter

Entdeckungen am Schauacker Landersdorf

Sa, 1. Juni, 10-11.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

91177 Thalmässing, Landersdorf, Schauacker

Karl-Heinz Donth, Eva Schultheiß

Wer kennt noch Ackerwildkräuter? Erkennen Sie ein Ackerstiefmütterchen oder den Acker-Rittersporn? Falls nicht, liegt es auch daran, dass die einstige Vielfalt am Wegesrand



durch die Intensivierung der Landwirtschaft und den Einsatz von Herbiziden stark zurückgegangen ist. Der Schauacker Landersdorf wird in historischer Dreifeldwirtschaft betrieben. Dadurch werden Ackerwildkräuter bewusst gefördert, indem weder gedüngt noch gespritzt wird. Entdecken Sie mit Karl-Heinz Donth die Pflanzenvielfalt und staunen Sie über die Vielseitigkeit und die Bedeutung der Ackerwildkräuter für Mensch, Boden und das gesamte Ökosystem. Die Kreisheimatpflegerin Eva Schultheiß stellt die historische Dreifeldwirtschaft vor und bindet den Acker in seine historische Umgebung zwischen der Keltensiedlung auf der Reuther Platte und dem zugehörigen Gräberfeld mit den rekonstruierten Grabhügeln ein. Treffpunkt: Geschichtsdorf Landersdorf, Landersdorf 28, 91177 Thalmässing **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk

● 18452 Hip

Wildkräuterführung im Juni

Sa, 29. Juni, 17-19 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, Haimpfarrich, Parkplatz Schleuse

Daniela Zibi

Wildkraut, Unkraut oder Beikraut? Egal, wie man sie nennt, es gibt viele Wildkräuter, die essbar sind und uns mehr Mine-

ralstoffe 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 Kräutersuppe überm Feuer

Fr, 22. März, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 23

Brigitte Reischle

Wir sammeln die ersten kraftvollen, vitalisierenden Wildkräuter und essen diese in einer Suppe am Lagerfeuer. Dazu gibt es selbst gebackenes Brot. Als Nachspeise gibt es grün-gelben "Papageienkuchen" mit Scharbockskraut gefärbt. **Bitte mitbringen:** 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

40 JAHRE MIT UNS DURCH EUROPA
1975 - 2015

Köppel Reisen & Transport GmbH & CO. KG

Spalter Str. 38 · 91183 Abenberg

Tel. 09178 / 245 · Fax 09178 / 5528

www.koepfel-abenberg.de



ERDAUSHUB- UND BAUSCHUTTDEPONIE
Köppel
SANDGRUBE · BAUSCHUTTRECYCLING · HUMUS

- Sandgrube
- Recycling
- Erdaushub- &
- Bauschuttdeponie



● 18456 Wen

Wildkräuterwanderung Kräutersuppe überm Feuer

Fr, 12. April, 16.30-18.30 Uhr
Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 23
Brigitte Reischle

Wir sammeln die ersten kraftvollen, vitalisierenden Wildkräuter und essen diese in einer Suppe am Lagerfeuer. Dazu gibt es selbst gebackenes Brot. Als Nachspeise gibt es grün-gelben "Papageienkuchen" mit Scharbockskraut gefärbt. **Bitte mitbringen:** Stoffbeutel oder Körbchen



● 18459 Wen

Wildkräuterwanderung Amaranth - bedeutet Unsterblichkeit

Mi, 26. Juni, 16.30-18.30 Uhr
Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 23
Brigitte Reischle

Amaranth - das kleine, schwarze Gold der Inkas gibt es auch bei uns. Wir essen einen herzhaften Amaranthkuchen und sammeln Blüten und Kräuter für einen Smoothie. **Bitte mitbringen:** Stoffbeutel oder Körbchen



● 18457 Wen

Wildkräuterwanderung Wilde Kräuter, Bäume, Weißdorn

Mi, 8. Mai, 16.30-18.30 Uhr
Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 23
Brigitte Reischle

Alle Pflanzen und Bäume stehen in voller Pracht. Wir sammeln wilde Kräuter und essbare Baumblätter und -blüten und essen diese in einem leckeren Salat mit Dinkelsemmeln. Besonderes Augenmerk legen wir auf den Weißdorn, seine Heilkraft und Mythologie. **Bitte mitbringen:** Stoffbeutel oder Körbchen



● 18460 Wen

Wildkräuterwanderung Nachtkerze

Mi, 10. Juli, 16.30-18.30 Uhr
Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 23
Brigitte Reischle

Wussten Sie, dass Nachtkerzensamen Gamma-Linolensäure, ein wertvolles, kostbares Öl enthält? Es wird heute verwendet bei hyperaktiven Kindern, bei Neurodermitis u.v.a. Die Blüten sind eine kulinarische Delikatesse. Wir essen gefüllte Nachtkerzenblüten und trinken einen frischen Sommer-Wildkräuter-Beeren-Smoothie dazu. **Bitte mitbringen:** Stoffbeutel oder Körbchen



● 18458 Wen

Wildkräuterwanderung Große und kleine Klette

Mi, 15. Mai, 16.30-18.30 Uhr
Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 23
Brigitte Reischle

Wir füllen die großen Blätter der Klette und braten diese am Feuer. Wir erfahren, was es mit der großen Klette auf sich hat. Die kleine Klette und ihre "wilden Freundinnen" genießen wir in einem Kräuterfrischkäse. **Bitte mitbringen:** Stoffbeutel oder Körbchen



Studienreisen

● 18551 Roth

Burgund Glanzlichter der Antike, Romanik und Gotik

Abfahrt: So, 7. Juni 2020
Rückkehr: Sa, 13. Juni 2020
Gebühr: 1398,- € (Einzelzimmerzuschlag: 396 €)
Ernst Hilber

Kaum eine Landschaft ist so reich an Zeugnissen der Kunst des Mittelalters wie das alte französische Herzogtum Burgund. Die Kelten - welche die Römer Gallier nannten - und Julius Cäsar haben hier ihre Spuren hinterlassen. Die Burgunden sind mit der dramatischen Geschichte um Kriemhild und Siegfried im berühmten Nibelungenlied verewigt. Im Mittelalter wurde Burgund zu einem Zentrum des abendländischen Mönchtums. Wäre da noch der Burgunderwein. Er hat es seit Jahrhunderten zu Weltruhm gebracht. Die Reise führt zu faszinierenden Kirchenbauten, pittoresken Altstädten und Meisterwerken in den Museen. Abends dann lernen wir das andere Burgund kennen. Wir genießen ein Glas Spätbur-



Arbeitskreise

gunder und lassen uns ganz ohne Reue von den kulinarischen Köstlichkeiten der burgundischen Küche verwöhnen. Reisepreis, detaillierte Informationen und Anmeldung über Köppel-Reisen, Spalter Straße 38 in 91183 Abenberg, Telefon 09178/245. Anmeldung bis spätestens 15. Juni 2019

Arbeitskreise

Klöppeln

● 18600 Ab

Arbeitskreis Klöppeln

Sa, 30.03./13.04./25.05./29.06./27.07.,
jeweils 13-17 Uhr, 5 x
gebührenfrei
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 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 geklöpelt. **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

Fr, 22. Februar, 20-23.30 Uhr
Gebühr: 30,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Thilo Bittner

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

Erzählen

● 18750 Hei

Heidecker Erzählcafé

Lebenserfahrung im Austausch

Do, 14.03./11.04./09.05./13.06., jeweils 14.30-17.00 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. Das Erzählcafé findet jeden 2. Donnerstag im Monat statt.

● 18751 Roth

"Daran erinnern wir uns gerne!"

Rother Erzählcafé

Mi, 20.03./17.04./15.05./19.06./17.07.,
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.

Auhof Hilpoltstein

Kurse im Auhof

● 19104 Auh

Komm wir tanzen und spielen

Mi, 20. Februar, 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

● 19108 Auh

Entspannen und Wohlfühlen

Mi, 13. März, 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, 14. März, 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, 21. Februar, 17-18.30 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, 19. Februar, 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

Sitztanz - rhythmische Bewegung auf Stühlen

Do, 21. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle

Erna Dittl, Margit Hauth

Der Sitztanz kombiniert auf eine einfache und vertraute Art und Weise mit Bewegung, so dass vielen Menschen mit Handicap die Bewegungen leichter fallen und somit die Gesundheit gefördert wird. Beim Sitztanz handelt es sich um eine Mischung aus Gymnastik und Tanzelementen. Das Schöne dabei ist, dass auch diejenigen, die in ihrer Bewegung etwas eingeschränkt sind, mitmachen können. Sich rhythmisch zu bewegen steigert in der Regel die Lebensfreude, trainiert die Muskulatur, die Koordination und natürlich auch die Beweglichkeit und das Denkvermögen, kurzum es macht einfach riesigen Spaß. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe und bequeme Kleidung

● 19114 Auh

Walken für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 21. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, SVE-Gebäude

Sabine Sänger, 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

● 19119 Auh

Freestyle-Dance für alle

Mo, 18. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, 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, Hallenschuhe, Getränk

● 19123 Auh

Gestalten mit Farben und Papier

Do, 21. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

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

Auhof, Comeniussschule, 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

Umgang mit Pfeil und Bogen

Mi, 27. März 6 x wöchentlich u. am 22. Mai von 9-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Auhof, Pforte

Thomas Lohmueller, Ralf Gnadtl

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

Bewegungsangebote für Menschen mit Behinderung

Di, 19. Februar, 15-16.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Turnhalle

Thomas Kempfer, Meike Scholler

In diesem Kurs werden alle Sinne des Körpers angesprochen. Die Teilnehmer/-innen werden gefördert in folgenden Bereichen: Hand-Auge Koordination, Fuß-Auge Koordination, Gleichgewicht, Werfen-Fangen, Ausdauer..... Den Teilnehmern soll vermittelt werden, dass Sport überall gemacht werden kann und schon die kleinsten Übungen helfen, dass wir fit bleiben, bzw. fit werden. Es wird vermittelt, dass Sport/Bewegung auch Spaß macht und nicht immer anstrengend sein muss. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch, Hallenturnschuhe mit hellen Sohlen



● 19134 Auh

Kegelspaß

Mi, 20. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 10,- € für Verpflegung bitte am ersten Kurstag mitbringen)
Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Beate Osswald-Maier, 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

● 19136 Auh

Erfahrungsfeld Natur

Do, 21. Februar, 13.30-15 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 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

Jede Einheit ein neues Spiel

Do, 21. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 7,- € Material- und 5,- € Getränkegeld, bitte am ersten Kurstag mitbringen)
Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Falk Siebert, Enrico Christ

Im Verlauf des Kurses bieten wir verschiedene Freizeitaktivitäten in Form von Spielen an wie z. B. Cross-Golf, Wikingerschach, Kegeln usw., sowie psychomotorische Einheiten. Bitte nur Läufer anmelden. Treff: vor dem AusZeit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, gute Laune

● 19138 Auh

"Auf Euro und Cent"

Mi, 20. Februar, 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, 20. Februar, 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

Gängige Fertigerichte mit Kniff kennenlernen

Mi, 20. Februar, 15.30-17 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 30,- € Materialgeld)
Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 1, Küche
Dominic Portisch, Judith Kleinemas-Micolay

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



EVARIA[®]
on top



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

Lebenshilfe Roth-Schwabach

Kurse mit der 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, 11. März, 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, 13. März, 15.50-17.20 Uhr, 8 x

Gebühr: 19,- €

Roth, Werkstätte der Lebenshilfe, Nordring 1

Sabine Zametzky, Manfred Dengler, Hildegard Hölzel

Nordic Walking ist der perfekte Ganzkörpersport. Je nach Wetterlage werden wir per Nordic Walking die nähere Umgebung erkunden oder Stretching und Gymnastik in der Halle machen. Neben Ausdauer bietet Nordic Walking auch ein komplettes, ausgereiftes Stretchingprogramm und Übungen für Rücken, Beine, Bauch und Po. Habt Ihr Lust? - Dann geht's los! Für Fortgeschrittene, die gerne powern und schwitzen wollen! Anmeldung bitte nur über die Lebenshilfe! **Bitte mitbringen:** Schuhe für außen und entsprechende Kleidung



Regens-Wagner-Zell

Kurse in Zell

● 19250 Zell

Ostereier filzen

Di, 2. April, 15-17 Uhr

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Haus Regenbogen, Atelier

Maika Hase

Wir filzen Ostereier und verzieren sie.

● 19251 Zell

Zwei mittelalterliche Städte in Flandern/ Belgien

Mi, 13. März, 19-20.15 Uhr

Gebühr: 5,- € (Abendkasse)

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Begegnungsstätte

Manfred Klier

Der nördliche Teil des Königreiches Belgien heißt Flandern. Dort liegen die beiden mittelalterlichen Städte Brügge und Gent. Der Reichtum der einstmals mächtigen Handelsstädte und ihre Bedeutung in der Vergangenheit sind auch heute noch in prächtigen Bauwerken zu erkennen. Kirchen, Burgen und Wasserstraßen prägen die Stadtbilder. Bier und Pralinen sind bekannte Erzeugnisse.

● 19252 Zell

Wir bringen Blüten und Kräuter auf den Teller

Di, 7. Mai, 17-18.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 17,- € + 2 € Materialgeld

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Begegnungsstätte

Johanna Ehrenfels, Helga Uhl

Im Kurs werden verschiedene Wildkräuter und Ihre Zubereitung als Nahrungsmittel gezeigt. Es werden Wildkräuter anhand genauer Merkmale bestimmt und gesammelt und z. B. zu einer Kräuterbutter, einem Blütensalat, einem Kräuterdrink oder einem Brotaufstrich verarbeitet. **Bitte mitbringen:** Schürze, kleines Körbchen zum Sammeln

● 19253 Zell

Spielend in Bewegung kommen

Do, 21. Februar, 18-19 Uhr, 5 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Schule, Turnhalle
Johanna Ehrenfels, Birgit Munzert

Der Kurs bietet für Personen mit Bewegungseinschränkungen (Menschen die im Rollstuhl sitzen, mit einem Rollator laufen oder Gehilfen benutzen) die Möglichkeit neue Bewegungserfahrungen an sich zu entdecken. Auf spielerische Weise werden in der Gruppe oder Einzelne neue Bewegungs- und Materialerfahrungen angeboten. Z. B. Turnen auf dem Boden, Rollbrettfahren, sich gegenseitig bewegen oder spielen mit Bällen, Seilen, Tüchern und anderen Materialien.

● 19254 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende I

Mi, 13. März, 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 besserem Körperbewusstsein, zu Konzentration und Entspannung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen

● 19255 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende II

Mi, 13. März, 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 besserem Körperbewusstsein, zu Konzentration und Entspannung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen



Leben ist Veränderung!

**„Nutzen Sie die Erkenntnisse
der Psychologie – Überzeugende
Bewerbungsunterlagen“**

Samstag, 23. Februar, 13 Uhr
in Roth

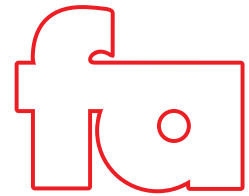
> Kurs-Nr. 20180

Beruf

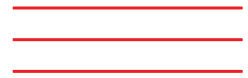
Inhalt

- Orientierung für den Ruhestand 53
- Berufliche Orientierung 54
- Bewerbungstraining 55
- Rhetorik und Kommunikation 57
- Projektmanagement 57
- Personalmanagement 58
- Zeitmanagement 58
- Kaufmännisches Wissen 59
- Gabelstapler 59
- Motorsägenkurs 60
- EDV-Grundlagen 60
- Word · Excel 61
- PowerPoint 63
- Internet 64
- Vernetztes Arbeiten mit iPhone & Co. 64
- Laptop 65
- Windows 10 66
- Lernen Sie Ihren PC kennen 66
- Digitalfotografie 67
- Fotoexkursionen 71
- Digitale Bildbearbeitung 71
- Adobe Photoshop 73

... und am Abend
das Abi machen!



fränkische akademie e.V.



Das Private Abendgymnasium Nürnberg sowie das Online-Gymn@sium Bayern für Personen mit Handicap führen Sie auf dem zweiten Bildungsweg zur allgemeinen Hochschulreife (bayerisches Zentralabitur).

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, trotz Berufstätigkeit oder Arbeitslosigkeit das Abitur zu erwerben. Wir sind Ihre Partner auf Ihrem Weg nach oben.

mehr Infos unter:

www.abendgymnasien.de

**Privates
Abendgymnasium
Nürnberg**

**Online-Gymn@sium
Bayern**
für Personen mit Handicap

staatlich anerkannt
naturwissenschaftlich-
technologisch

Service-Center:

Lina-Ammon-Straße 30
90471 Nürnberg
Ruf: 0911 814 70 80

**[servicecenter.nbg@
abendgymnasien.de](mailto:servicecenter.nbg@abendgymnasien.de)**





Berufliche Qualifikation

Webinar

● 20001 Hip

Webinar = Web + Seminar, was ist das?

Vorbereitung auf Ihr erstes Webinar

Mo, 18. März, 19-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 35,- €

Schwabach, Alte Synagoge, Synagogengasse 6, Seminarraum Joachim Severin

Lernen im Internet ist eine Chance: für alle, die sonst nur eingeschränkt am Lernen in festen Unterrichtsräumen teilnehmen können: Ältere, Eltern mit Kleinkindern, Berufstätige, die viel Reisen u.v.m. Im Internet wird Lernen unabhängig von Raum und Zeit, es wird flexibler. Sie haben von sog. Webinaren gehört, wissen aber nicht, was hier auf Sie zu kommt? Welche Technik brauchen Sie, wie funktioniert das genau mit dem Lernen im Internet? Zunächst treffen Sie sich real in den Räumen der vhs. Ihr Coach und Trainer Joachim Severin zeigt Ihnen in der Praxis, wie ein Webinar funktioniert. Zum zweiten Termin treffen Sie sich virtuell im Internet, also "online" und wenden das Gelernte gemeinsam an. Voraussetzungen für ein Webinar: erlernen Sie im Kurs. Der Kurs bietet erweiterte Lerninhalte mit der vhs.cloud. Der zweite Termin findet als Webinar statt. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (50100). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

Orientierung für den Ruhestand

● 20100 Hip

Meinen Übergang in den Ruhestand selbst planen und gestalten

Online-Einzelcoaching

Mo, 1. April, 19-20 Uhr

Gebühr: 49,- € (pro 60 Min.)

Webinar

Joachim Severin

Wie oft unterhalten wir uns mit Freunden und Bekannten über die Zeit, die wir zur Verfügung haben werden, wenn wir erst im Ruhestand sind. Was wir dann alles unternehmen können, welches Land wir bereisen wollen und wie schön es sein wird, morgens nicht mehr aufstehen zu müssen. Wohl die meisten der berufstätigen Menschen sehnen sich ab einem gewissen Alter nach dieser Phase und der damit verbundenen, freien Zeit. Die Voraussetzungen und

Bedingungen sind für jeden ganz individuell, beginnend mit wann man diesen Schritt tut bzw. mit wem und damit ist insbesondere die Partnerin/der Partner gemeint. Denn wenn das viele Jahre fest geregelte Leben ein Ende hat bedeutet dies, seinen Tag völlig neu zu organisieren, ohne seine Liebsten vor schwierige Aufgaben zu stellen. Im Rahmen des Einzelcoachings setzen Sie sich mit ihren individuellen Bedingungen auseinander und planen ihren ganz persönlichen nächsten Lebensabschnitt. Das Coaching eignet sich auch hervorragend für Paare, hier erhalten Sie 50% Nachlass für die zweite Person. Für dieses Online- Coaching erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (10602). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20101 Hip

Meinen Übergang in den Ruhestand selbst planen und gestalten

Einzelcoaching

Termin und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 56,- € (pro 60 Min.)

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum Joachim Severin

Wie oft unterhalten wir uns mit Freunden und Bekannten über die Zeit, die wir zur Verfügung haben werden, wenn wir erst im Ruhestand sind. Was wir dann alles unternehmen können, welches Land wir bereisen wollen und wie schön es sein wird, morgens nicht mehr aufstehen zu müssen. Wohl die meisten der berufstätigen Menschen sehnen sich ab einem gewissen Alter nach dieser Phase und der damit verbundenen, freien Zeit. Die Voraussetzungen und Bedingungen sind für jeden ganz individuell, beginnend mit wann man diesen Schritt tut bzw. mit wem und damit ist insbesondere die Partnerin/der Partner gemeint. Denn wenn das viele Jahre fest geregelte Leben ein Ende hat bedeutet dies, seinen Tag völlig neu zu organisieren, ohne seine Liebsten vor schwierige Aufgaben zu stellen. Im Rahmen des Einzelcoachings setzen Sie sich mit ihren individuellen Bedingungen auseinander und planen ihren ganz persönlichen nächsten Lebensabschnitt. Das Coaching eignet sich auch hervorragend für Paare, hier erhalten Sie 50% Nachlass für die zweite Person. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (10603). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.



Berufliche Orientierung

● 20102 Hip

Berufliche Orientierung

Vortrag: ProfilPASS® für Jung und Alt

Di, 12. März, 19-20 Uhr,

gebührenfrei

Webinar

Joachim Severin

Webinar als Unterstützung in der Berufs-/ Studien-Orientierung bzw. Neuorientierung. Wenn Sie wüssten, was Sie alles können! In diesem Online-Seminar stellen wir den ProfilPASS® als Instrument vor, mit dem Sie systematisch Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten sichtbar machen und diese richtig einschätzen können. Damit haben Sie eine Entscheidungshilfe, ob Sie ein intensives Einzelcoaching buchen möchten. Mit der Systematik des ProfilPASS® erhalten Sie dokumentierte Erfahrungen, Kompetenzen und Fähigkeiten, die Ihnen bei der Berufs- oder Studienorientierung, Veränderungen im Beruf, oder dem Wiedereinstieg ins Berufsleben hilfreich sind. Der ProfilPASS® wurde im Rahmen des Projektes Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) entwickelt und bundesweit in über 40 Regionen erprobt. Das Projekt wird unterstützt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Europäischen Sozialfonds (ESF). Unterlagen zum ProfilPASS® finden Sie unter www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/download bzw. www.profilpass.de/download. Für dieses Webinar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (70402). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20103 Hip

Berufliche Orientierung

Vortrag: ProfilPASS® für Jung und Alt

Mi, 13. März, 19-20 Uhr

gebührenfrei

Schwabach, Alte Synagoge, Synagogengasse 6, Seminarraum

Joachim Severin

Webinar als Unterstützung in der Berufs-/ Studien-Orientierung bzw. Neuorientierung. Wenn Sie wüssten, was Sie alles können! In diesem Online-Seminar stellen wir den ProfilPASS® als Instrument vor, mit dem Sie systematisch Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten sichtbar machen und diese richtig einschätzen können. Damit haben Sie eine Entscheidungshilfe, ob Sie ein intensives Einzelcoaching buchen möchten. Mit der Systematik des ProfilPASS® erhalten Sie

dokumentierte Erfahrungen, Kompetenzen und Fähigkeiten, die Ihnen bei der Berufs- oder Studienorientierung, Veränderungen im Beruf, oder dem Wiedereinstieg ins Berufsleben hilfreich sind. Der ProfilPASS® wurde im Rahmen des Projektes Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) entwickelt und bundesweit in über 40 Regionen erprobt. Das Projekt wird unterstützt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Europäischen Sozialfonds (ESF). Unterlagen zum ProfilPASS® finden Sie unter www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/download bzw. www.profilpass.de/download. Für dieses Webinar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (70402). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20104 Hip

Berufliche Orientierung

Online-Einzelcoaching mit dem ProfilPASS®

Mo, 01.04., Uhrzeit individuell vereinbar

Gebühr: 48,- € (pro 60 Min.)

Webinar

Joachim Severin

Eine Methode für junge Menschen in der Berufs-/ Studienorientierungsphase. Du willst Dich beruflich orientieren, auf Beruf oder Studium vorbereiten und fragst Dich, wo sind meine Stärken, wo sind meine Interessen und wie sieht mein Weg aus? Hier geht es nicht um Mathe, Deutsch und Englisch, sondern um Deine ganz besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten. Wer Du bist und was Du kannst, lernst Du nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit, mit Freunden und in der Familie. Mit der Methode des ProfilPASS® für junge Menschen sowie den Vorteilen des individuellen Einzelcoachings werden dir Wege aufgezeigt. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/download zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 Euro erworben werden. Für dieses Online-Coaching erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (70406). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.



● **20105** Hip

Berufliche Orientierung
Einzelcoaching mit dem ProfilPASS®

Termin und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 52,- € (pro 60 Min.)

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

Eine Methode für junge Menschen in der Berufs-/ Studienorientierungsphase. Du willst Dich beruflich orientieren, auf Beruf oder Studium vorbereiten und fragst Dich, wo sind meine Stärken, wo sind meine Interessen und wie sieht mein Weg aus? Hier geht es nicht um Mathe, Deutsch und Englisch, sondern um Deine ganz besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten. Wer Du bist und was Du kannst, lernst Du nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit, mit Freunden und in der Familie. Mit der Methode des ProfilPASS® für junge Menschen sowie den Vorteilen des individuellen Einzelcoachings werden dir Wege aufgezeigt. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/download zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 Euro erworben werden. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (70407). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● **20106** Hip

Berufliche Orientierung
Online-Einzelcoaching für Erwachsene mit dem ProfilPASS®

Mo, 1. April, 19-20 Uhr

Gebühr: 49,- € (pro 60 Min.)

Webinar

Joachim Severin

Neu-/ Umorientierung, Wiedereinstieg ins Berufsleben. Berufliche Neu- und Umorientierung ist heute für immer mehr Arbeitnehmer ein Thema. Manchmal ist eine Neuausrichtung aus gesundheitlichen Gründen nötig, manchmal, weil sich auf Arbeitgeberseite organisatorische oder räumliche Veränderungen ergeben. Wichtig in einer solchen Situation ist es, sich auf seine Fähigkeiten und Kompetenzen zu besinnen und neue berufliche Ziele zu finden. Mit der Methode des ProfilPASS® sowie den Vorteilen des Einzelcoachings von zuhause aus durchleuchten Sie systematisch Ihr (berufliches) Leben mit allen Ihren Fähigkeiten/Kompetenzen. Es wird sichtbar, in welchen Richtungen Sie sich entwickeln können. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite www.profilpass.de/download zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 Euro erworben werden. Für dieses Online-Coaching erhalten Sie rechtzeitig vor

Beginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (70408). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● **20107** Hip

Berufliche Orientierung
Einzelcoaching für Erwachsene mit dem ProfilPASS®

Termin und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 56,- € (pro 60 Min.)

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

Neu-/ Umorientierung, Wiedereinstieg ins Berufsleben. Berufliche Neu- und Umorientierung ist heute für immer mehr Arbeitnehmer ein Thema. Manchmal ist eine Neuausrichtung aus gesundheitlichen Gründen nötig, manchmal, weil sich auf Arbeitgeberseite organisatorische oder räumliche Veränderungen ergeben. Wichtig in einer solchen Situation ist es, sich auf seine Fähigkeiten und Kompetenzen zu besinnen und neue berufliche Ziele zu finden. Mit der Methode des ProfilPASS® sowie den Vorteilen des Einzelcoachings von zuhause aus durchleuchten Sie systematisch Ihr (berufliches) Leben mit allen Ihren Fähigkeiten/Kompetenzen. Es wird sichtbar, in welchen Richtungen Sie sich entwickeln können. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite www.profilpass.de/download zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 Euro erworben werden. Für dieses Online-Coaching erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (70409). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

Bewerbungstraining

● **20150** Hip

Softskills - Bewerbung
Zeit optimal nutzen

Do, 16. Mai, 19-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 35,- €

Webinar

Joachim Severin

Prioritäten setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser reduzieren Zeit haben heute die Wenigsten. Das Problem, sich am Ende des Tages zu fragen, wie die Zeit so schnell vorbeigehen konnte und warum bestimmte Aufgaben nicht mehr erledigen worden sind, kennen die Meisten. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen, Aufgaben



„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

zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser zu reduzieren. Dazu werden in diesem Online-Seminar verschiedene Instrumente, Techniken und Analysen vorgestellt und praktisch erprobt. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Webinar zum Download zur Verfügung gestellt. Der Kurs bietet erweiterte Lerninhalte mit der vhs.cloud. ©markus_marb - Fotolia. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (50600). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20151 Hip

Bewerberknigge

Stilsicher durch den Bewerbungsprozess

Di, 21. Mai, 18.30-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 28,- €

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

2.5 Kursraum

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 - egal ob Eignungstest oder Vorstellungsgespräch - punkten können.

● 20180 Roth

Nutzen Sie die Erkenntnisse der Psychologie!

Überzeugende Bewerbungsunterlagen

Sa, 23. Februar, 13-14.30 Uhr

Gebühr: 15,- €

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



- 20181 Roth

Arbeitszeugnisse

Lernen Sie zwischen den Zeilen zu lesen!

Di, 12. März, 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.

Rhetorik und Kommunikation

- 20301 Roth

Selbstsicher Reden

Rhetorik und Kommunikation

Sa, 13. April, 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.

Projektmanagement

- 20500 Hip

Assistenz im Projektmanagement

Webinar

Do, 14. März, 19-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 35,- €

Webinar

Joachim Severin

Sie wollen die Projektleitung bei der Organisation und Durchführung von Projekten unterstützen und sind mit den Abläufen und Begriffen nicht vertraut? In diesem Webinar lernen Sie die Grundprinzipien des Projektmanagements kennen und machen sich mit den einzelnen Bestandteilen wie z.B. Planungs- und Organisationsphasen, Steuern der Projekte, Berichterstattung, Projektorganisation und klare Ziele eines Projektes vertraut. Sie bekommen einen Überblick über die Rollen und den entsprechenden Aufgaben im Projektteam. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Webinar zum Download zur Verfügung gestellt. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (50702). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

- 20501 Hip

Einführung in das agile Projektmanagement (Scrum)

Webinar

Do, 4. April, 19-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 35,- €

Webinar

Joachim Severin

Sie wollen Entwicklungs-, oder IT-Projekte mit einer innovativen Methode organisieren und mit einem kompetenten Team zum Erfolg führen? Dies Online-Seminar behandelt die visionsgetriebene Entwicklung von Produkten/ Software mit der Scrum-Methode. Dabei werden Sie die Grundprinzipien wie z.B. Story lines, Use cases, Backlog, Sprints etc. kennenlernen. Sie bekommen einen Überblick über die Rollen auf der Projekt- und Kundenseite und erlernen das Kontrollieren und Steuern des Projektes mit Hilfe von Burndown-Charts. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Webinar zum Download zur Verfügung gestellt. Der Kurs bietet erweiterte Lerninhalte mit der vhs.cloud. ©Redwall - Fotolia. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (50700). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.



Personalmanagement

● 20502 Hip

Psychologische Mitarbeiterführung

Mo, 1. April, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14

Maria Großhauser

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

● 20510 Kam

Teamentwicklung und Steuerung

Personalmanagement

Mo, 24. Juni, 19-21 Uhr, 5 x

Gebühr: 57,- €

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

Tanja Knieling-Schroll

Inhalte des Kurses sind die Phasen der Teamentwicklung, klare Ablauf-/Aufbauorganisation, Ziele definieren, soziale Kompetenz. Wo stehen wir als Team? Wir Gefühl stärken.

Zeitmanagement

● 20600 Hip

Zeitmanagement

Ist Planung wirklich alles?

Do, 4. April, 18.30-20.30 Uhr,

Gebühr: 14,- €

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

2.5 Kursraum

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.

● 20602 Hip

Kreatives Zeitmanagement -

Bullet Journal

Mo, 8. Juli, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

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

2.8 Jugendsp.

Angela Martin

Sie wollen Ihre Produktivität im Alltag steigern? Dann nutzen sie dazu doch die Kombination aus persönlichem Kalender und Tagebuch, das "Bullet-Journal". Es verhilft Ihnen zu mehr Achtsamkeit, Selbstbestätigung und dabei, Ihr Leben effizienter zu gestalten. Waren es lange Zeit diverse Apps, die einem versprochen, sein Leben besser in den Griff zu bekommen, so geht der Trend jetzt wieder zum Analogen. Ein Notizbuch und Stifte genügen, um Alltag, Job, Studium sowie Hobbys zu organisieren. Im „Bullet Journal“ werden alle Termine nämlich ebenso übersichtlich wie optisch ansprechend verewigt. Und das Beste daran: Man kann es ganz





individuell nach den eigenen Bedürfnissen gestalten. Zum Reinschreiben schön! Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

Büro • Kaufmännisches Wissen

Kaufmännisches Wissen

- **21401** Gre

Betriebswirtschaftslehre-Workshop

Sa. 30. März, 9 bis 13 Uhr und Sa. 06. April 9 bis 13 Uhr
Gebühr: 46,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Tanja Knieling-Schroll

Die wesentlichen Themen des Workshops sind die Unternehmensziele, Planung und Entscheidung, Personalwirtschaft und Organisation, Controlling (Du-Pont-Kennzahlensystem) und die gängigen Rechtsformen. Übungsphasen und mögliche Exkurse lockern den Workshop auf.

- **21402** Kam

Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre

Mo, 29. April, 19-21 Uhr, 5 x
Gebühr: 57,- €
Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, vhs-Raum
Tanja Knieling-Schroll

Inhalte des Kurses sind die Grundlagen der Unternehmensführung, Unternehmensziele, Planung und Entscheidung, Organisation, Controlling und die gängigen Rechtsformen.

- **21403** Gre

Buchführung und Bilanzierung

Sa, 30. März, 13.30-17 Uhr, 2 x
Gebühr: 37,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Tanja Knieling-Schroll

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Buchführung und Bilanzierung. Wir besprechen die Grundzüge ordnungsgemäßer Buchführung, die Bilanz und die Erfolgsrechnung sowie den Jahresabschluss. Übungsphasen ermöglichen das Erlernte zu vertiefen und lockern den Workshop auf.

- **21405** Kam

Buchführung und Bilanzierung

Mo, 11. März, 19-21 Uhr, 5 x
Gebühr: 57,- €
Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, vhs-Raum
Tanja Knieling-Schroll

In diesem Kurs dreht sich alles rund ums Thema Buchführung und Bilanzierung. Wir besprechen die Grundlagen des Jahresabschlusses, der Bilanz und der Erfolgsrechnung und lernen die Grundzüge ordnungsgemäßer Buchführung und Bilanzierung kennen. Die Theoriephasen werden durch Übungen aufgelockert.

Fachthemen

Gabelstapler

- **22101** Geo

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs

Sa, 6. April, 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

Sa, 13. Juli, 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). 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

Motorsägenkurs

● 22152 Kam

Grundkurs Motorsägearbeiten für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr. 08. März., 18-21:30 Uhr

Praxis im Wald: Sa. 09. März, 9-16 Uhr

Gebühr: 120,- €

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

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume. Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen am Samstag 09. März

durchgeführt. Mindestalter: 18 Jahre. In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH Land- & Gartentechnik, Kammerstein Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

EDV • Multimedia

EDV-Grundlagen

● 23001 Roth

Computer Workshop für Anfänger

Mi, 20. Februar, 17-20 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.

Aufbaukurse

● 23002 Roth

Computer Workshop nächste Schritte Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Mi, 20. März, 17-20 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.



www.schlenk.com

Carl Schlenk AG • Barnsdorfer Hauptstr. 5 • 91154 Roth

SCHLENK



● **23003** Roth

Computer Workshop - Fortgeschrittene Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Mi, 10.04./08.05./15.05.19, jeweils 17-20 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.

Word

● **23102** Gre

Word 2016 - Grundlagen Erstes Arbeiten mit Word

Mo, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 34,- €

Greeding, 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.

● **23106** Roth

Word 2016 - Grundlagen Word 2016 richtig anwenden

Di+Do, 12./14./19./21./26. März, 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; Tabulatoren-Ausrichtung; 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 Word 2016 richtig anwenden

Mo-Mi, 6/7./8./13./14. Mai, jeweils 9-12 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; Tabulatoren-Ausrichtung; Arbeit mit Tabellen und Bildern; Briefe schreiben sowie viele nützliche Tipps zu sinnvollen Programmanpassungen. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● **23112** Roth

Wieder mal keine Zeit?

Word an einem Tag

Sa, 29. Juni, 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-Ausrichtung; Arbeit mit Tabellen und Bildern und viele nützliche Tipps weit weg von Schreibmaschinen Schreiberei. Der Start in einen neuen Umgang mit Dokumenten. Komprimierter und rascher Grundlagenkurs. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Excel

● **23201** Roth

Excel 2016 - Grundlagen Excel 2016 richtig anwenden

Di+Do, 02./07./09./14./21. Mai, 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, Bearbeiten 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.



ren bzw. filtern. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23202 Thal

Excel 2013 - Tabellenkalkulation

Grundlagen

Mo-Do, 01.-04. April., jeweils von 18-21 Uhr, 4x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)
Thalmässig, 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

● 23203 Roth

Xpert Europäischer ComputerPass Modul Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Di+Do, 25./27. Juni, 02./04./09./11./16./18./23./25. Juli,
jeweils 9-12 Uhr, 10 x
Gebühr: 235,- € (inkl. Lehrbuch)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms. Sie erfahren, wie Excel Ihnen die Arbeit mit Zahlen und Daten erheblich erleichtert und lernen dazu die wichtigsten Werkzeuge kennen.

Lerninhalte im Überblick:

- Aufbau der Arbeitsoberfläche von Excel 2016
- Arbeitsmappen neu erstellen, öffnen, speichern, schließen
- Zellinhalte (Texte und Daten) eingeben und korrigieren
- Einfache Formeln eingeben
- Tabellenzellen formatieren
- Tabellenstruktur verändern
- Tabellen drucken und speichern
- Druckeinstellungen individuell anpassen
- Mit zweckmäßig eingesetzten Zell- und Bereichsbezügen kopierfähige Formeln erstellen
- Zellbereichsnamen vergeben und in Formeln einsetzen - Arbeit mit mehreren Tabellenblättern
- Überblick über mögliche Fehlermeldungen und ihre Ursachen beheben
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Excel-Funktionen nutzen aus den Bereichen Mathematik, Statistik, Datum und Uhrzeit, Logik sowie Nachschlagen und Verweisen
- Excel-Funktionen verschachteln
- Tabellen und Zellen schützen
- Datenlisten sortieren und filtern
- Ausgewählte Tabellendaten in Diagrammen darstellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse zu Windows Nach diesem Kurs können Sie die Xpert-Prüfung "Tabellenkalkulation mit Excel 2016" ablegen. Natürlich können Sie den Kurs auch ohne Prüfung besuchen. Prüfungstermin: Donnerstag, 26.07.2019, 14 Uhr Eine separate Anmeldung zur Xpert-Prüfung ist erforderlich. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

// IHRE COMPUTER
SPINNEN?

// IHR NETZWERK
LÄUFT NICHT?

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

25
JAHRE

IT4Network



● **23203P** Roth

Xpert Europäischer ComputerPass

Prüfung - Modul Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Fr, 26. Juli, 14-16.30 Uhr

Gebühr: 60,- €

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

Xpert Prüfung zu Kurs 23203 Tabellenkalkulation mit Excel 2016. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Xpert-Tabellenkalkulation mit Excel 2016

● **23212** Roth

Wieder mal keine Zeit?

Excel an einem Tag

Sa, 18. Mai, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

Sie lernen systematisch den Aufbau und die Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation kennen. Kursinhalte: Anlegen einer Tabelle, Texteingabe, Werte, Formeln und Funktionen, Bearbeiten und Formatieren von Zellbereichen und Drucken. Sie erstellen Tabellen und Diagramme für den beruflichen und privaten Bereich. Komprimierter und rascher Grundlagenkurs. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

PowerPoint

● **23303** Gre

Erstellung einer Präsentation

Sa, 13. April, 10-14 Uhr

Gebühr: 23,- €

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

Power Point zur Erstellung von Präsentationen, Referaten usw.. Anhand einer Übung erlernen wir gemeinsam die Grundlagen des Programms und die wichtigsten Präsentationsregeln. Im Anschluss fertigen wir bereits unsere eigene Power Point Präsentation. Für die eigene Präsentation können gerne Bilder und Texte auf dem Stick mitgebracht werden. Vorkenntnisse in Word wären von Vorteil. **Bitte mitbringen:** USB-Stick, Schreibzeug

● **23304** Roth

Xpert Europäischer ComputerPass

Modul Präsentation mit PowerPoint 2016

Di+Do, 25./27. Juni, 02./04./09./11./16./18. Juli,
jeweils 17-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 207,- € (inkl. Lehrbuch)

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

Mit PowerPoint setzen Sie Ihre Präsentationen eindrucksvoll in Szene! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Folien perfekt gestalten, drucken und vorführen.

Lerninhalte im Überblick:

- Aufbau der Arbeitsoberfläche von PowerPoint 2016
- neue Präsentationen erstellen
- vorhandene Präsentationen bearbeiten
- Eingeben, gliedern und gestalten von Texten
- Bilder, SmartArt-Objekte und andere grafische Elemente einfügen, anordnen und gestalten
- Tabellen und Diagramme erstellen und bearbeiten
- Word- bzw. Excel-Objekte in Folien einfügen
- PowerPoint-Vorlagen (Folien-Designs) verwenden sowie eigene Folien-Designs entwickeln, speichern und übernehmen
- Animations- und Übergangseffekte sowie Aktionseinstellungen mit Hyperlinks festlegen
- Präsentationsdatei in verschiedenen Formaten speichern
- Folien, Handzettel und Notizen drucken
- Bildschirmpräsentation vorführen, die Referentenansicht nutzen

Nach diesem Kurs können Sie die Prüfung Xpert Europäischer ComputerPass zum Modul "Präsentation mit PowerPoint 2016" ablegen. Natürlich können Sie den Kurs auch ohne Prüfung besuchen. Prüfungstermin: Mittwoch, 23.07.2019, 14 Uhr Eine separate Anmeldung zur Xpert-Prüfung ist erforderlich. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● **23304P** Roth

Xpert Europäischer ComputerPass

Prüfung - Modul Präsentation mit PowerPoint 2016

Di, 23. Juli, 14-16.30 Uhr

Gebühr: 60,- €

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

Xpert-Prüfung zum Kurs 23304 Präsentation mit PowerPoint 2016. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Xpert-Präsentation mit PowerPoint 2016



● 23310 Rohr

PowerPoint

Mo-Do, 18.-21.03, jeweils 19-22 Uhr, 4 x

Gebühr: 82,- €

Rohr, Regelsbach, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Wolfgang Reisner

Wir erstellen eine Präsentation mit allem, was dazugehört, sämtliche Formobjekte, Bilder, verschiedene Arten von Hyperlinks, Tabelle, Video, Diagramm und Organigramm. Ferner arbeiten wir im Folien- und Titelmaster. Wir erzeugen für unsere Folien verschiedene Übergänge, attraktive Animationseffekte und musikalische Untermalung. **Bitte mitbringen:** Laptop, Schreibzeug

● 23312 Roth

Wieder mal keine Zeit?**PowerPoint an einem Tag**

Sa, 11. Mai, 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. Kompromittierter und rascher Grundlagenkurs. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse **Bitte mitbringen:** USB-Stick

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**Internet**

● 23721 Roth

Homepageerstellung mit WordPress

Sa, 23. März, 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

Do, 28. Februar, 17-20 Uhr

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
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. **Bitte mitbringen:** iPhone

● 24011 Hip

iPhone intensiv

Do, 28. März, 17-20 Uhr

Gebühr: 17,- €

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

Computerkurse für Späteinsteiger

Laptop

● 25002 Ab

Laptop für die Generation 60Plus

kostenlose Infostunde

Di, 19. Februar, 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.

Mit einem Laptop können Sie:

- sich im Internet informieren
- E-Mails schreiben
- Fotos von Ihren Enkeln und Kindern empfangen
- sich mit Ihren Kindern/Enkelkindern über Facebook (soziales Netzwerk) austauschen
- Filme kostenlos anschauen

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

● 25003 Ab

Laptop für die Generation 60Plus

Di, 26. Februar, 9-11 Uhr, 6 x

Gebühr: 83,- €

Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum

Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:

- sich im Internet zu informieren
- E-Mails zu schreiben
- Fotos zu empfangen und verwalten
- sich z.B. mit Ihren Kindern/Enkelkindern über Facebook (soziales Netzwerk) auszutauschen
- und wie Sie kostenlos Filme anschauen können

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop. Für den Kurs empfehlenswert: "Windows 10" vom Herdt-Verlag (17 €). Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie dieses möchten. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25005 All

Laptop für die Generation 60Plus

kostenlose Infostunde

Mo, 18. Februar, 14-15.30 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.

Mit einem Laptop können Sie:

- sich im Internet informieren
- E-Mails schreiben
- Fotos von Ihren Enkeln empfangen
- sich mit Ihren Kindern/Enkelkindern über Facebook (soziales Netzwerk) austauschen
- Filme kostenlos anschauen

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

● 25006 All

Mit eigenem Laptop für die Generation 60Plus

Mo, 25. Februar, 14-15.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 62,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal

Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:

- sich im Internet zu informieren
- E-Mails zu schreiben
- Fotos zu empfangen und verwalten
- sich mit Ihren Kindern/Enkelkindern über Facebook (soziales Netzwerk) auszutauschen
- und wie Sie kostenlos Filme anschauen können

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop. Für den Kurs empfehlenswert: "Windows 10" vom Herdt-Verlag (17 €). Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie dieses möchten. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10



Windows 10

● 25008 Ab

Einführung in Windows 10 mit eigenem Laptop

Di, 30. April, 18-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 69,- €

Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum
Bert Timm

Sie haben einen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 und können ihn nicht richtig bedienen? Lernen Sie doch in einer kleinen Gruppe Ihren eigenen Laptop besser kennen und nutzen. Vorkenntnisse sind hierfür nicht notwendig. Für das Seminar benötigen Sie ein eigenes mit Windows 10 ausgerüstetes Notebook. Ältere Betriebssysteme werden nicht angesprochen. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25009 All

Einführung in Windows 10 mit eigenem Laptop

Mo, 29. April, 18-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 52,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

Sie haben einen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 und können ihn nicht so richtig bedienen? Sie lernen u.a.

- Einstellungsmöglichkeiten über die Systemsteuerung
- Downloadmöglichkeiten Internetbrowser
- Farbeinstellungen Ihres Bildschirm/Kontrast/Helligkeit

- Lautstärke des integrierten Laptop-Lautsprechers
- Nutzungsmöglichkeiten kostenfreier Anwendungssoftware
- Informationen über Druckernutzung kennen.

Ältere Betriebssysteme werden nicht angesprochen. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

Lernen Sie Ihren PC kennen

● 25010 Geo

Computereinsteigerkurs zum Kennenlernen Verlieren Sie die Angst vorm Computer

Mi, 13. März, 18.30-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 82,- € (inkl. Materialkosten)

Georgensmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519
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

Wir fördern Bildung, Kultur
und Gesellschaft in unserer Region.

werbegeo

Gmünder Werbegemeinschaft
Gmünder Rundschau e.V.

www.werbegeo.de



● 25011 Geo

Computereinsteigerkurs zum Kennenlernen Verlieren Sie die Angst vorm Computer

Mi, 8. Mai, 18.30-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 82,- € (inkl. Materialkosten)

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519

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

● 25030 Thal

Computer Grundlagenkurs

Mo-Do, 11.-14. März, jeweils 17:30-20:00 Uhr, 4x

Gebühr: 79,- € (inkl. Materialkosten)

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,

Computerraum

Wolfgang Reisner

In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen EDV-Begriffe rund um den PC kennen. Nachdem Sie Tastatur und Fenstertechnik erklärt bekommen haben, schreiben Sie einen Brief und laden sich dazu Bilder aus dem Internet herunter. Sie erfahren, wie man auf dem Computer Ordnung schafft, indem wir Ordner anlegen und Dateien umgehen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Fotografie • Bildbearbeitung

Digitalfotografie

● 26101 Gre

Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera

Grundlagenkurs

Di, 2. April, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 23,- €

Greding, 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, 22. Mai, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer 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 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, 29. Mai, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Uwe Pfeiffer

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

● 26104 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Mi, 5. Juni, 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 digita-



len 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** Roth

Digitale Fotografie - Grundlagen Handhabung und Umgang mit der Kamera

Mo+Fr. 25.03./29.03., 19-21 Uhr,
Sa, 30.03., 14-17 Uhr, 3 x
Gebühr: 43,- € (inkl. Skript)
Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1
Günther Mühlöder

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

- **26107** Roth

Fotokurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 9./16./23. Mai, 19:00-21:30 Uhr +
Sa, 11. Mai, 13:00-17:00 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 Theorieteil mit den wichtigsten Themen der Fotografie, wie Blende, Zeit, Belichtung, Bildaufbau. An dem Folgesamstag und Donnerstagabend wird fotografiert und das Besprochene fotografisch umgesetzt. Am letzten Donnerstag gibt es dann die Bildbesprechung der erstellten Fotografien und die Möglichkeit offene Punkte zu diskutieren. Dieser 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

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 1

Do, 14. März, 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 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

- **26127** Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 21. März, 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

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 3

Do, 28. März, 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, Kameragrundeinstel-



lungen, 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

● 26129 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 1

Do, 2. Mai, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26130 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 9. Mai, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Taglöhnerhaus, 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

● 26131 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 3

Do, 16. Mai, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Taglöhnerhaus, 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

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 1

Do, 4. Juli, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26133 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 11. Juli, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Taglöhnerhaus, 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

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 3

Do, 18. Juli, 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

Themenfotografie

● 26324 Rohr

Blitzfotografie Grundlagen Teil 1

Mi, 13. März, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr: 26,- € (inkl. Materialkosten)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Uwe Pfeiffer

Mit oder ohne Blitz zu fotografieren kann ein Foto ganz entscheidend verändern. Sie haben eine digitale Kamera mit eingebautem Blitz und sind mit ihren Bildern (zu hell, zu dunkel, harte Schatten usw.) nicht zufrieden. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In diesem Workshop lernen Sie nicht nur die Funktionsweise und die Möglichkeiten Ihres Blitzgerätes kennen, sondern auch den Unterschied zu einem Aufsteckblitz. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera mit Objektiv und vollem Akku, Ersatzakku, Aufsteckblitz mit vollen Batterien, Handbuch

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.



- 26325 Rohr

Blitzfotografie

Grundlagen Teil 2 - Aufsteckblitz

Mi, 20. März, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr: 26,- € (inkl. Materialkosten)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum

Uwe Pfeiffer

Entfesselt Blitzen? Was genau ist das? Wie funktioniert es? Was für Zubehör ist nötig? Ist mein Blitz geeignet? Und wie sieht das Ergebnis aus? In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Techniken kennen, mit denen Sie tolle Fotos machen und Effekte erzielen die begeistern. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera mit eingeb. Blitzschuh, Objektiv und vollem Akku, Ersatzakku, Aufsteckblitz, Handbuch

- 26352 Roth

Digitale Fotografie

Belichtung, Bildaufbau, Bildaussage

Mo, 06.05., 19-21 Uhr, Sa, 11.05./18.05./25.05/01.06., 14-16 Uhr

Gebühr: 61,- €

Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1

Günther Mühlöder

Einführung Kameratechnik / Funktionen - Unterlagen. Praktische Fotografie und Beherrschung der Kamera. Bildgestaltung und praktische Hinweise, um bessere Fotos zu erzielen.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, Stativ

Fotoexkursionen

- 26357 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 31. März, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

Uwe Pfeiffer

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

- 26358 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 19. Mai, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

Uwe Pfeiffer

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

- 26359 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 21. Juli, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

Uwe Pfeiffer

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

Digitale Bildbearbeitung

- 26401 Roth

Bildbearbeitung kreativ

Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Fr, 15. März, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 48,- €

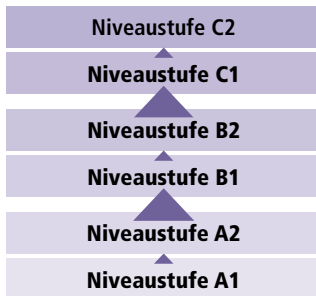
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die kreativ und eingestalterisch Fotos bearbeiten wollen. In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen. Ihre individuellen



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.





Bedürfnisse und Wünsche stehen dabei im Vordergrund. Sie können sich jedoch auch Anregungen und Tipps aus dem Erfahrungsfundus der Kursleiterin holen. Erfahrung im Umgang mit Windows ist erforderlich. Der kleine Teilnehmerkreis erlaubt der Kursleiterin eine intensive und individuelle Betreuung. **Vorkenntnisse:** PC-Grundlagen

● **26405** Roth

Bildbearbeitung mit Gimp

Sa, 4. Mai, 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

Adobe Photoshop

● **26461** Roth

Adobe Photoshop CS6

Grundlagenkurs

Sa, 16.03., 10-17 Uhr, So, 17.03., 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.

● **26462** Roth

Photoshop

Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Sa, 6. April, 9-15.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 83,- €

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

Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Fotos nach eigenen Wünschen verändern und optimieren können. Mit Hilfe von Photoshop lernen Sie, Ausschnitte zu erstellen, Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen und Schönheitsfehler zu retuschieren. Photoshop bietet vielfältige Möglichkeiten, Fotos künstlerisch zu verfremden oder aus verschiedenen Bildern etwas ganz Neues (Collagen, Plakate, Grußkarten) zu gestalten. Inhalt: Grundlagen, Dateiformate, Werkzeuge, Ebenen, Textfunktion, Bildoptimierung **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● **26470** Roth

Adobe Photoshop Elements

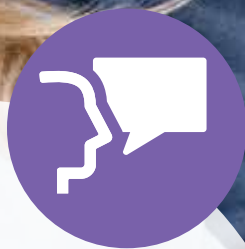
der kostengünstige Bruder von Photoshop

Sa, 25. Mai, 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 macht mobil !

Spanisch mobil

Online-Kurs Niveaustufe A 1.2
Ab Montag, 18. März, 18 Uhr
in Roth

> Kurs-Nr. 37801

Sprachen

Inhalt

- Integrationskurse 78
- Deutsch 78
- Englisch 79
- Englisch Superlearning 84
- Englisch 50+ 85
- Englisch Konversation 87
- Englisch für den Beruf 89
- Englisch Prüfungsvorbereitung 91
- Englisch spezial 91
- Französisch 91
- Französisch Konversation 94
- Französisch Spezial 95
- Schriftdolmetschen barrierefrei 95
- Italienisch 95
- Italienisch Spezial 99
- Neugriechisch 99
- Russisch 100
- Spanisch 100
- Spanisch Konversation 103
- Spanisch Online 103
- Tschechisch 103

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, Zweitschriftler) 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 DTZ und der Test „Leben in Deutschland“ ist für geförderte Teilnehmer kostenfrei, Selbstzahler zahlen für die Sprachprüfung 125,- € und für den Test des Orientierungskurses 25,- €. Ab 2019 kostet die Sprachprüfung für Selbstzahler vhs 145,- €, für externe Prüflinge 175,- €.

- **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
Ansprechpartner:
Petra Pistone, petra.pistone@caritas-roth.de
- **CJD Jugendmigrationsdienst Roth**
Hilpoltsteiner Straße 40, 91154 Roth
Tel. 09171/899376, Fax 09171/8949377
Ansprechpartner:
Monika Schmidt, monika.schmidt@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 zertifizierter Sprachkursträger und führt im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse durch. Die Integrationskurse sind Voll- und Teilzeitkurse und finden von Montag bis Freitag entweder vormittags, nachmittags oder abends statt.

Eine Förderung durch das BAMF ist möglich.

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

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 Deutschttest 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 **Deutschttest für Zuwanderer (DTZ)** und dem Test **„Leben in Deutschland“ (LiD)**.

Deutsch als Fremdsprache

● 31452 Gre

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Di, 12. März, 17-18.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Eva Pickl

Wir machen weiter mit dem Kurs vom Wintersemester. Buch Schritte plus 2 / Hueber Verlag.

● 31453 Gre

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen - A1/2

Di, 12. März, 18.30-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Eva Pickl

Wir machen weiter mit dem Anfängerkurs vom Wintersemester. Buch Schritte plus 1 / Hueber Verlag.

Deutsch für Mediziner

● 31470 Roth

Deutsch für Mediziner und medizinische Fachkräfte

Niveaustufe B2/C1/C2 - Freelearning

Mo, 18. Februar, Online-Kurs (15 Wochen)

Gebühr: 120,- €

Roth, Online-Kurs

Heike Roscher

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



Englisch

Englisch für Anfänger

- **32010** Roth

Easy English

Anfänger

Easy English

Do, 21. Februar, 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Englisch A1

- **32101** Ab

Englisch

Niveaustufe A1- Langsame Progression

Mi, 20. Februar, 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, 21. März, 16.15-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die vor langer Zeit Englisch gelernt haben und einen sanften Wiedereinstieg wünschen. **Vorkenntnisse:** mind. 4 Jahre Schulenglisch, Lehrbuch: Network Now A1, ab Unit 2.

- **32105** Roth

Easy English

Niveaustufe A1

Di, 19. Februar, 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, 20. Februar, 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

- **32115** Wen

Englisch - Living English for students with 1+ years exp.

Niveaustufe A1

Do, 21. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

D-1-08

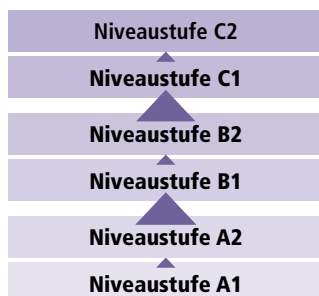
Nigel Greenhalgh

In diesem Kurs können Sie gerne einsteigen, auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, aber wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit in einem kommunikativen Unterricht Englisch lernen möchten, der Sie für den Urlaub oder den Alltag vorbereitet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 3 Semester vhs.



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





Englisch A2

● 32200 All

Englisch Auffrischkungskurs

Do, 21. März, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

● 32201 All

Englisch - Auffrischkungskurs

Niveaustufe A2

Do, 21. März, 19-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

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 5

● 32203 Gre

Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 13. März, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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 Englisch

Niveaustufe A2

Do, 21. Februar, 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, 12. März, 19-20.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 71,- €

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, 14. März, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

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, 1. März, 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, Lektüre Network Biographies



● 32220 Wen

Living English Englisch A2

Mi, 20. Februar, 8.30-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Englisch B1

● 32300 Ab

Englisch Niveaustufe B1

Mi, 20. Februar, 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 B1.1, ab Unit 5



Rother Montagslesungen

Im März und April 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 Fränkisch bis Erich Kästner. 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**

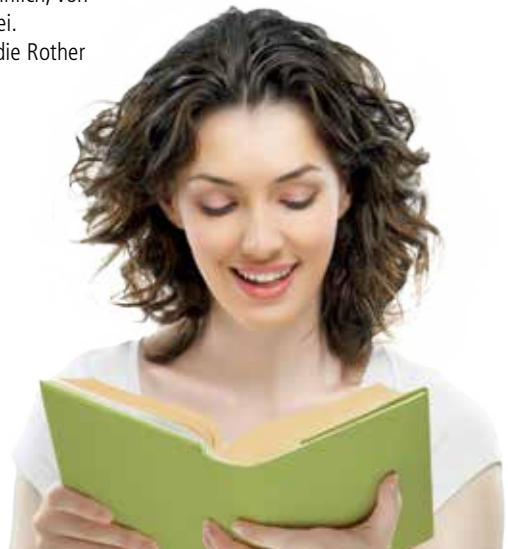
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 11. März, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei





● **32310** Roth

Englisch Evening Circle

Niveaustufe B1/B2

Mo, 25. Februar, 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" März 2019 (Texte im Niveau A2-C1). Englische Songs und Filme runden den Unterricht ab. Quereinsteiger und Refresher sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Spotlight März 2019

● **32311** Roth

English - Weekly Topics

Level B1/B2

Mo, 11. März, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.3

Tiisetso Matete-Lieb

Conversation in a small learners' group. We talk about English speaking countries, actual topics and introduce in intercultural competence.

● **32321** Wen

Englisch am Vormittag

Niveaustufe B1

Di, 12. März, 8.15-9.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

Stefanie Lämmle

Hier können Sie in einer kleinen Gruppe 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:** Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

Englisch B2

● **32402** Roth

Englisch Refresher Class -

Moodle supported

Niveaustufe B2

Do, 21. Februar, 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

English

Niveaustufe B2

Mo, 11. März, 10.30-12 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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

● **32422** Wen

Living English

Niveaustufe B2

Mi, 20. Februar, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

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, 27. Februar, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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.

● 32424 Wen

Englisch

Niveaustufe B2

Di, 12. März, 18.30-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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

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 B1, Cornelsen Verlag

Englisch Superlearning

● 32563 Roth

Englisch Superlearning

Niveaustufe B1/B2

Mo, 18. Februar, 8.30-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

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

● 32564 Roth

Englisch Superlearning

Niveaustufe A2

Mi, 20. Februar, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

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

● 32570 Roth

Englisch Superlearning in den Osterferien

Anfängerintensivkurs

Mo-Do, 15.-18. April, 17:00-21:30 Uhr, 4 x

Gebühr: 77,- € (inkl. Skript)

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

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



Viel Freude wünscht Ihr Autohaus Waldmüller

BMW Vertragshändler
MINI Service Autorisierte Vertragswerkstatt

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



● **32571** Roth

English Superlearning Refresher Class B1 Anfängerkurs in den Pfingstferien

Di-Fr, 11.-14. Juni, 17:00-21:30 Uhr, 4 x

Gebühr: 77,- € (inkl. Skript)

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

Lernen in neuen Dimensionen. Ganzheitliches Lernen. Lernbeschleunigung mit flacher Vergessenskurve. Ideal für Lernende, die altes Wissen wieder auffrischen und ihr Englisch spontan einsetzen wollen. **Bitte mitbringen:** Sportmatte zur Entspannung

Englisch 50+

● **32600** Roth

Englisch 50plus Anfänger

Mi, 20. Februar, 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, 18. Februar, 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 8

● **32602** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1

Mi, 20. Februar, 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 13

● **32603** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1/A2

Di, 19. Februar, 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 16

● **32621** Roth

Englisch 60plus Niveaustufe B1

Do, 21. Februar, 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



Schriftdolmetschen

Was ist das?

Der Schlüssel zu einer barrierefreien Kommunikation

Schriftdolmetscher verschriftlichen für Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen, die die Gebärdensprache nicht beherrschen und trotz Hörgerät oder Cochlea-Implantat (CI) Verständnisschwierigkeiten haben, die gesprochene Sprache. Den Text können die Betroffenen dann von einem externen Bildschirm, einem Tablet oder einer Leinwand (via Beamer) ablesen.

Dieser Vortrag richtet sich vor allem an Betroffene, die endlich mitreden und nicht länger vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sein wollen, aber auch an deren Angehörige und all diejenigen, die beruflich mit hörbeeinträchtigten Menschen zu tun haben, sowie an alle Interessenten. Schließlich kann es jeden treffen – und das jederzeit. Dann ist es gut zu wissen, was zu tun ist.

Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, in welchen Situationen ein Schriftdolmetscher für Sie tätig ist und worauf es dabei ankommt, wann sich welche Dolmetschvariante am besten eignet und warum, wer die zuständigen Kostenträger sind und was zu beachten ist, damit es keine Probleme bei der Kostenübernahme gibt. Zudem erhalten Sie einen Überblick darüber, auf welchen Rechtsgrundlagen Ihr gesetzlicher Anspruch in den jeweiligen Situationen besteht.

- **Vortrag „Schriftdolmetschen – Was ist das?“**

Bianka Kraus, zertifizierte Schriftdolmetscherin

Mi, 8. Mai, 19 Uhr (34001)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1

Anmeldung zu der Veranstaltung unter der angegebenen Nummer bzw. im Internet unter www.vhs-roth.de.

Hinweis: Betroffene geben bitte bei der Anmeldung an, dass Sie hörgeschädigt sind, damit für die Verdolmetschung des Vortrags Schriftdolmetscher bereitgestellt werden können.





Englisch Konversation

● 32701 Geo

English Conversation Mix

Niveaustufe A2

Mo, 11. März, 18.30-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 523
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 - Niveaustufe A1

Di, 19. Februar, 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

Total English

Di, 19. Februar, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 153,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

This course ist for everyone who just loves speaking English. It ist perfect for school oder 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, 18. Februar, 18.30-20 Uhr, 14 x

Gebühr: 103,- €

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

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 Roth

English Conversation

Niveaustufe B1

Mo, 18. Februar, 20-21.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

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 Refresher & Conversation - Moodle supported

Niveaustufe B1/B2

Do, 21. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

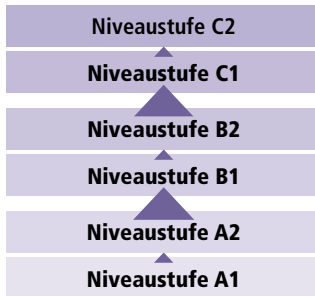
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

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



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.





● **32709** Roth

English Conversation Niveaustufe C1

Mo, 11. März, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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, 20. März, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

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 7

● **32730** Wen

English Conversation

Di, 12. März, 10-11.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

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 in the morning

Do, 21. Februar, 9-10.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

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

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

● **32736** Wen

English Conversation for Advanced Learners in the morning

Do, 21. Februar, 10.30-12 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

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

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 für den Beruf

● **32811** Roth

Business English Power Day - Moodle Supported

Niveaustufe B1/B2

Sa, 15. Juni, 13-18 Uhr, anschl. 3-wöchige Online-Betreuung,
Gebühr: 29,- €

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

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



● 32812 Roth

International Legal English - Blended Learning
Niveaustufe B2/C1/C2

Mo-Mi, 17.-19. Juni, jeweils 18:30-21:30 Uhr, 3 x
Gebühr: 51,- € (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 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, 9. März, 13-18 Uhr, anschl. 3-wöchige Online-Betreuung
Gebühr: 29,- €
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.

Rechtssicher mit Stempel und Unterschrift

Beglaubigte Übersetzungen amtlicher Dokumente Französisch – Deutsch / Deutsch – Französisch

Zur Vorlage bei Ämtern, Behörden, Gerichten, Hochschulen, Arbeitgebern ...

Ob Bescheinigungen, Urkunden, Zeugnisse oder Führerscheine – ich übersetze und beglaubige amtliche Dokumente für Sie. Bundesweite Anerkennung und internationale Gültigkeit sind garantiert.

Bestellen Sie Ihre Übersetzung jetzt auch bequem in meinem Onlineshop:
www.shop.transverba.de

Bianka Kraus, staatlich geprüfte und beeidigte Übersetzerin | Dr.-Eberle-Straße 31
92318 Neumarkt i.d.OPf. | info@transverba.de | www.transverba.de



Englisch Prüfungsvorbereitung

● 32900 Roth

Prüfungsvorbereitung Englisch - A1 bis C2 Cambridge/Michigan/telc Freelearning

Mo, 18. Februar, 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

Englisch spezial

● 32904 Hip

English for Fun

Do, 21. Februar, 9.30-11 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
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 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.

● 32940 Rött

English for holidays Refresher A2/B1

Mi, 8. Mai, 9-10.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 32,- €
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Isolde Apitius

You are going on a holiday trip and want to brush up your English? This course will prepare you how to express questions, ask for help or demand assistance. From making contact with people and talking to the receptionist at the hotel reception desk to small talk at the pub or restaurant, this course will help you to feel more confident speaking English. We will focus on spoken English without a book. Take a heart and join us! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Französisch

Französisch für Anfänger

● 33001 Roth

Französisch Anfänger

Do, 21. Februar, 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 Allez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2)

● 33002 Wen

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Do, 14. März, 10.30-12 Uhr, 14 x
Gebühr: 90,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt Anfänger 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



Spalt

Staatlich
anerkannter
Erholungsort

Hopfen- und Bierstadt

- Stadt-, Brauerei- und Nachtwächterführungen
- Großer Brombachsee & Igelsbachsee
- Spalter BarfußWonnenWeg
- Wander- und Radmöglichkeiten



Die Reine BierLust

HopfenBierGut – Museum mit Verkostung
Braukurse in der Spalter Bierwerkstatt
Spalter Bierseminare



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

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

Französisch A1

● 33120 Roth

Französisch Niveaustufe A1.1

Di, 19. Februar, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Claudia Lux

Fortsetzung des Kurses vom Herbst 2018. Neueinsteiger mit wenigen Vorkenntnissen sind in der kleinen Lernergruppe herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Couleurs de France 1

● 33121 Roth

Französisch Niveaustufe A1

Mi, 20. Februar, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

In diesem Semester reisen wir virtuell nach Burgund, Korsika und nach Paris. Kommen Sie mit und planen Sie Ihren nächsten Urlaub dorthin. Sie werden sprachlich und landeskundlich gut vorbereitet sein. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2), ab Lektion 9

Französisch A2

● 33205 Roth

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 20. Februar, 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 unserem Französischkurs an. Viele interessante Themen warten auf Sie wie zum Beispiel Gesundheit, Einladungen oder ein Urlaub auf



Réunion. Wir lernen diese Themen sprachlich zu beherrschen, verbunden mit Grammatik- und Wortschatzübungen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 8

● **33206** Roth

Französisch
Niveaustufe A2

Do, 21. Februar, 18-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €

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

Halten Sie Ihre mühsam erworbenen Französischkenntnisse auf dem Laufenden und schließen Sie sich diesem Kurs an. Außerdem vermitteln Ihnen die lebensnahen Texte ein lebendiges Frankreichbild von Land und Leuten. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 4

● **33207** Roth

Französisch
Niveaustufe A2

Fr, 15. März, 8.30-10 Uhr, 14 x
Gebühr: 90,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Anna Juliette Breitenbach

Gemeinsam haben wir bereits das erste Buch "On y va" A1 mit Erfolg gemeistert. Croissants bestellen können wir locker sowie über die Vergangenheit sprechen. Jetzt fangen wir das Folgebuch "On y va" A2 gemeinsam an und vertiefen unsere Kenntnisse weiterhin mit vielen Sprechübungen in einer angenehmen Atmosphäre. On y va? Alors à bientôt! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va A2 - aktualisierte Ausgabe (ISBN: 978-3-19-103351-4)

● **33210** Swa

Französisch
Niveaustufe A2

Di, 12. März, 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. Quer-

einsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse ca. 4 Jahre

● **33211** Wen

Französisch
Niveaustufe A2

Mo, 18. Februar, 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

● **33212** Wen

Französisch
Niveaustufe A2

Mi, 20. Februar, 18-19.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 82,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 2
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

Französisch B1

● **33380** Spa

Französisch
Niveaustufe B1

Do, 21. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x
Gebühr: 123,- €

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, 18. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Dieser Kurs bietet Ihnen aktuelle Texte aus französischen 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. Aber auch spontane Themen, Grammatik- und Wortschatzübungen bereichern die Kursabende.

● 33710 Wen

Französische Konversation

Di, 19. Februar, 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.



Barrierefreie Kommunikation für mehr Lebensqualität Schriftdolmetschen

Übertragung von Lautsprache in Schriftsprache.

Kommunikationshilfe für Menschen mit Hörbeeinträchtigung in allen Lebenslagen.

- ✓ Bildung
- ✓ Gesundheit
- ✓ Beruf
- ✓ Recht
- ✓ Freizeit und Kultur

Professionell und kostenneutral.

Lassen Sie sich beraten! Und informieren Sie sich auf meiner Website.

Bianka Kraus, zertifizierte Schriftdolmetscherin | Dr.-Eberle-Straße 31
92318 Neumarkt i.d.OPf. | info@transverba.de | www.transverba.de



Französisch Spezial

● 33900 Roth

Französisch für Wiedereinsteiger - Reisevorbereitung Niveaustufe A1

Fr, 15. März, 10-11.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Anna Juliette Breitenbach

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein französisch-sprachiges Land (Belgien, Schweiz, Quebec etc.) und möchten die Basics bereits beherrschen? Es ist immer gut Höflichkeitsformeln zu kennen. Und Café, Baguette bzw. Croissants bestellen - gleich auf französisch - wird Ihnen auch Sicherheit geben. Wir lernen auch nützlichen Reisevokabular sowie einiges rund um den Alltag, damit Ihre Reise entspannend und angenehm bleibt. "Bienvenue" in unserem Kurs und "bon voyage!" **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Vive les vacances (ISBN: 978-3-19-107243-8

Gebärdensprache

Schriftdolmetschen barrierefrei

● 34001 Hip

Schriftdolmetschen Der Schlüssel zu einer barrierefreien Kommunikation

Mi, 8. Mai, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette
Bianka Kraus

Sie sind schwerhörig oder gehörlos und beherrschen die Gebärdensprache nicht. Selbst mit einem Hörgerät oder Cochlea-Implantat (CI) verstehen Sie nicht immer alles. Ihnen fällt es schwer, Gesprächen über eine längere Zeit zu folgen, und Sie merken, dass Ihre Konzentration schnell nachlässt und Sie das Ganze nur stresst. Bislang haben Sie sich aber mit Stift und Papier durchgekämpft, weil Sie nicht wussten, dass Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Rechtsanspruch auf einen Schriftdolmetscher haben. Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, in welchen Situationen ein Schriftdolmetscher für Sie tätig ist und worauf es dabei ankommt, wann sich welche Dolmetsch-Variante am besten eignet und warum, wer die zuständigen Kostenträger sind und was zu beachten ist, damit es keine Probleme bei der Kostenübernahme gibt. Zudem erhalten Sie einen Überblick

darüber, auf welchen Rechtsgrundlagen Ihr gesetzlicher Anspruch in den jeweiligen Situationen besteht. Am Ende des Vortrags werden Sie wissen, wie wichtig und sinnvoll der Einsatz eines Schriftdolmetschers ist, damit Missverständnisse künftig vermieden werden, die beim Arzt oder vor Gericht andernfalls gravierende Folgen hätten. Dieser Vortrag richtet sich vor allem an Betroffene, die endlich mitreden und nicht länger vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sein wollen, aber auch an deren Angehörige und all diejenigen, die beruflich mit hörbeeinträchtigten Menschen zu tun haben, sowie an alle Interessenten. Schließlich kann es jeden treffen – und das jederzeit. Dann ist es gut zu wissen, was zu tun ist. Schreibmaterial wird zur Verfügung gestellt. Hinweis: Betroffene geben bitte bei der Anmeldung an, dass Sie hörgeschädigt sind, damit für die Verdolmetschung des Vortrags Schriftdolmetscher bereitgestellt werden können.

Italienisch

Italienisch für Anfänger

● 35005 Roth

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mo, 18. Februar, 18.30-20 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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 A1

● 35100 Geo

Italienisch

Niveaustufe A1

Di, 26. Februar, 9.30-11 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Georgensgmünd, Jugendh., Am Mühlbuck 4, Musikraum, 1. OG

Floriana Pennacchiotti

Vorkenntnisse: 2 Semester vh. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro A1, ca. ab Lektion 7

● 35101 Gre

Italienisch Anfänger-Fortsetzungskurs

Niveaustufe A1

Mi, 20. Februar, 20.15-21.30 Uhr, 15 x,

Gebühr: 80,- €

Greding, 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 6

● 35107 Roth

Italienisch

Niveaustufe A1

Mo, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 15 x,

Gebühr: 153,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Barbara Richter

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 7

● 35111 Wen

Italienisch

Niveaustufe A1

Do, 21. Februar, 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

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 • Gunzenhausen • Fürth • Altdorf



Italienisch A2

● 35203 Hei

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 19. Februar, 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 A2, Lez. 1

● 35208 Roth

Italienisch

Niveaustufe A2

Fr, 22. Februar, 9-10 Uhr, 11 x

Gebühr: 47,- €

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

Karin Zargaoui

Parliamo italiano con piacere. Ein lebendiger Kurs für Urlaub, Beruf und Alltag. Spät- und Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A2 alt!

● 35210 Swa

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer

Luciano Gassi

Parlate già un po'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. 10 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 6

● 35211 Swa

Italienisch

Niveaustufe A2

Mo, 11. März, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer

Gisela Thilo

Corso di conversazione. Lettura di diversi testi. Nuovi partecipanti sono benvenuti. **Vorkenntnisse:** Espresso 1 und 2

● 35220 Wen

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 19. Februar, 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 7

● 35221 Wen

Italienisch

Niveaustufe A2

Do, 21. Februar, 9.30-11 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Kerstin Deitmer

Adesso continuiamo con il livello A2 a 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, Lektion 3

● 35222 Wen

Italienisch

Niveaustufe A2

Fr, 16. März, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 73,- €

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

Ivana Elena Quarta

Scopriamo insieme nuovi temi e nuovi argomenti di conversazione, senza dimenticare il lavoro fatto fino allora. **Vorkenntnisse:** Con Piacere A2. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben



Italienisch B1

● 35301 Gre

Italienisch Mittelstufe 1

Mi, 20. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
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. 8

● 35302 Hip

Italienisch Niveaustufe B1

Mi, 20. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
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 (ancora da decidere). Importante è parlare la lingua. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti.

● 35303 Roth

Italienisch Niveaustufe B1

Mi, 20. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x
Gebühr: 153,- €
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 6

● 35310 Swa

Italienisch Niveaustufe B1

Do, 14. März, 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

Für ein freundliches
MITEINANDER ...



UNSER
SORGLOS SAUBER

INDIVIDUALSERVICE



**NUTZEN SIE UNSEREN
CONTAINERSERVICE**

UMLEERBEHÄLTER • ABSETZMULDE • ABROLL-
CONTAINER • PRESSBEHÄLTER • AKTENBEHÄLTER
WERTSTOFF-SAMMELSACK • CONTAINERBERATUNG
INFORMIEREN SIE SICH + FRAGEN SIE UNS

Jetzt einfach über die
hofmann-WEBSITE anfragen

www.hofmann-denkt.de

Abfallservice

Containerservice

Wertstoffservice

Sonderdienste



● 35331 Wen

Italienisch

Mittelstufe B1

Di, 19. Februar, 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 Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ab Lektion 3

Italienisch B2

● 35401 Hip

Italienisch

Niveaustufe B2

Do, 28. Februar, 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 Spezial

● 35905 Swa

Italienisch für Italienliebhaber

Niveaustufe A1

Mo, 18. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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. Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg, sind aber nicht unbedingt Voraussetzung. Außerdem erfahren wir viel über Land und Leute. Allora: a presto? **Vorkenntnisse:** mind. 1-2 Semester vhs.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso 1

Neugriechisch

Neugriechisch für Anfänger

● 36300 Roth

Neugriechisch für Anfänger

Crashkurs für den Urlaub

Mi, 26. Juni, 18-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 43,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Sofia Tzoumali-Spanger

Wollen Sie im Urlaub mehr verstehen als "Kalimera", "Kalispera" und "Jamás"? In diesem Sprachkurs können Sie die Grundlagen der griechischen Grammatik erlernen und viel über Land und Leute erfahren. Keine Vorkenntnisse nötig. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Neugriechisch A1/B1

● 36304 Roth

Neugriechisch

Niveaustufe A2/B1

Mi, 13. März, 18.15-19.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Sofia Tzoumali-Spanger

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Wiederholung erlernter Grammatikstrukturen. Grundlegende Vorkenntnisse nötig. Kleine Lernergruppe. Quereinsteiger willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Epikoinoniste Ellinika (ISBN 978-960-7914-23-1), ab Lektion 15



Russisch

Russisch A1

- 36701 Roth

Russisch

Niveaustufe A1

Di, 19. Februar, 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 mit geringen Vorkenntnissen. Auf unterhaltsame Weise werden Sie zu einem guten und gebrauchsfertigen Russisch geführt. Realitätsnähe und Anwendungsvielfalt stehen im Mittelpunkt. Ideal für Reise und Beruf.

Russisch Superlearning

- 36702 Roth

Russisch Superlearning in den Pfingstferien Anfänger

Di-Fr, 23.-26. April, jeweils 17-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Ein Crash-Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen intensiven Einstieg und eine steile Progression bevorzugen oder diejenigen, die ihr Russisch parallel zu einem laufenden Basis-Russischkurs vervollkommen wollen. Dabei genießen Sie einen Sprachunterricht, der die Lerngeschwindigkeit um das 3-fache steigern kann. Ideal für Reise und Beruf.

Spanisch

Spanisch A1

- 37102 All

Spanisch

Niveaustufe A1 für Wiedereinsteiger

Fr, 15. März, 17-18 Uhr, 10 x,

Gebühr: 49,- €

Allersberg, Kursort wird noch bekannt gegeben
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.

CLEVERES VOM FACHMANN

Neuer Schwung für kleine Bäder!

Modernisierung vom Fachmann.

LEBOK **HEIZUNG | SANITÄR | MEISTERBETRIEB**

WIR SIND DA FÜR SIE!

T 09171.70175
M 0171.2052570

info@lebok.de
www.lebok.de
Nibelungenring 42
91154 Roth



● **37106** Hip

Español para principiantes
Niveaustufe A1

Di, 19. Februar, 18-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 123,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Halina Barrios

Español para principiantes ist ein kommunikativer Kurs für Studenten mit Niveau A1.

● **37107** Roth

Spanisch
Niveaustufe A1

Mo, 18. Februar, 17.30-19 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
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 8

● **37111** Swa

Spanisch
Niveaustufe A1

Do, 28. März, 19.30-21 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen, ... gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder Südamerika vor. **Voraussetzung:** 2 Semester vhs **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos Neu 1

● **37115** Wen

Spanisch
Niveaustufe A1

Mi, 13. Februar, 17.30-19 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €
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:** 2 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1

Spanisch A2

● **37221** Wen

Spanisch
Niveaustufe A2

Mi, 13. Februar, 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

● **37222** Wen

¿Café solo - o cortado?
Niveaustufe A2

Di, 19. Februar, 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

Spanisch B1

● **37301** Geo

Vamos de tapas
Niveaustufe B1

Mo, 18. Februar, 17.15-18.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
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:** Niveau A2 **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto B1



● 37302 Hip

Los miércoles por la tarde... Niveaustufe B1

Mi, 20. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 90,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Ursula Reitberger

Ya sabes lo básico para "sobrevivir" en un país hispano-hablante. Pero quieres saber más de la vida, la cultura, las actualidades en España y América Latina. Y sobre todo, quieres practicar y hablar. Pues ¡anímate y ven. ¡Te esperamos!

Vorkenntnisse: Niveau A2. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto B1

● 37321 Wen

Los martes por la mañana en Wendelstein Niveaustufe B1

Di, 19. Februar, 8.15-9.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Ursula Reitberger

Seguimos hablando de todo, de la cultura, la historia, las actualidades y de la vida en general en los países hispano-hablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido.

Vorkenntnisse: gutes Grundstufenwissen



Rother Montagslesungen

Im März und April haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

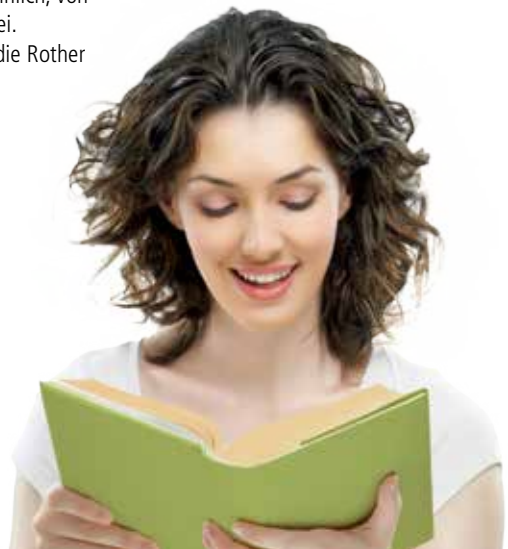
Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Fränkisch bis Erich Kästner. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei.

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, 11. März, 16.30 Uhr (50070)
„Weinhaus am Kugelbühl“,
Kugelbühlstr. 13, Roth
Eintritt frei





Spanisch B2

● **37430** Roth

Spanisch

Niveaustufe B2

Mo, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

María 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, 13. Februar, 10-11.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Karin Wolfemann

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

Spanisch Online

● **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 Ein-

führungsstunde 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 A1

● **38001** Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Mo, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 128,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2NR.OG

Uwe Hansen

"Die Slawen sind ja durch ihre musikalische Begabung, ..., berühmt." (Charles Sealsfield, Böhmisches Bauernvolk, Lesereise Böhmen, Vitalis, S. 146) Themen des Semesters sind u.a.: Jahreszeiten und Wetter, Briefe und Ansichtskarten, Telefon, Computer. Wir hören uns tschechische Volkslieder und Sprichwörter an. Auf Wunsch fahren wir nach Marienbad. **Vorkenntnisse:** 9 Lektionen des Lehrbuches. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Wollen Sie tschechisch sprechen?

● **38002** Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Mi, 20. Februar, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 128,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2NR.OG

Uwe Hansen

"Es ist geradezu unglaublich, wie mächtig die Musik auf die niederen Stände Böhmens einwirkt." (Charles Sealsfield, Böhmisches Bauernvolk, Lesereise Böhmen, Vitalis, S. 146) Themen des Semesters sind u.a.: Unser Tagesprogramm, Wegeplanung, Orientierung auf einem tschechischen Bahnhof. Wir hören uns tschechische Volkslieder an. Auf Wunsch fahren wir nach Eger (Cheb). **Vorkenntnisse:** 2 Lektionen des Lehrbuches Kein Unterricht am 29.05.2019. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Wollen Sie tschechisch sprechen?



„Der Atem der Bäume
schenkt uns das Leben.“

Roswitha Bloch

**Der Wald: Biotop und
Entspannungsort**, mit Einführung
in das Shinrin Yoku (Waldbaden),
Sonntag, 31. März, in Kammerstein

> Kurs-Nr. 40010

Gesundheit

Inhalt

- Entspannung 107
- Meditation 109
- Wahrnehmung 111
- Autogenes Training 111
- Yoga 112
- T'ai-Chi-Chuan 132
- Qigong 133
- Feldenkrais® 139
- Gymnastik · Fitness 140
- Gymnastik für Senioren 146
- Pilates 147
- Wirbelsäulengymnastik 149
- Wassergymnastik · Aquafitness 153
- Zumba® 160
- Schwimmkurse für Erwachsene 164
- Stand-Up-Paddeln 164
- Training intensiv 165
- Nordic Walking 166
- Selbstverteidigung 167
- Ernährungswissen · Kochkurse 167
- Verkostungen und Tastings 172
- Brauseminar 173
- Aussehen · Persönlicher Stil 174
- Erste Hilfe 176
- Abnehmen · Fasten 177
- Gesundheitsvorträge und –workshops 177
- Dorn-Methode 179
- Ergänzende Ansätze 179



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 81 B · 91154 Roth

Telefon: 09171/851 777 · info@acuna-apotheke.de

www.acuna-apotheke.de



Entspannung

Entspannung

- 40001 Hip

Stressabbau durch Entspannung

Mo, 11. März, 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. Schlafstörungen, 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

- 40002 Kam

Achtsamkeit erleben in der Natur Übungen aus dem Achtsamkeitstraining

Fr, 19. Juli, 18-19.30 Uhr
Gebühr: 11,- €
Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz
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 Achtsamkeitsübungen 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 vhs statt.

- 40004 Rött

Entspannung Inseln der Ruhe finden

Sa, 18. Mai, 15-17 Uhr
Gebühr: 12,- €
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
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 Quigong 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 und ein Getränk

- 40005 All

Wald- und Naturbaden Mehr als spazieren gehen

So, 7. April, 13-17 Uhr,
Gebühr: 16,- €
Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht
Birgit Denzinger

Waldbaden richtig angewandt ist eine effektive Methode, Körper und Geist nachhaltig zu entspannen, um Wohlbefinden und frischen Elan zu erlangen. Es stärkt unser Immunsystem und die Gesundheit. Vielfältige Naturerlebnisse erwecken die eigene Kreativität. Inspirationen können wahrgenommen werden und Lösungsansätze gefunden werden. Entdecken Sie den Wald, die Natur und sich selbst auf eine ganz neue Art. Lassen Sie sich begeistern, faszinieren und inspirieren. Die Natur hat Antworten auf alles. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste, jahreszeitlich passende Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlagen, Verpflegung, Getränk

- 40006 All

Wald- und Naturbaden Mehr als spazieren gehen

So, 24. Februar, 13-17 Uhr
Gebühr: 16,- €
Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht
Birgit Denzinger

Waldbaden richtig angewandt ist eine effektive Methode, Körper und Geist nachhaltig zu entspannen, um Wohlbefinden und frischen Elan zu erlangen. Es stärkt unser Immunsystem und die Gesundheit. Vielfältige Naturerlebnisse erwecken die eigene Kreativität. Inspirationen können wahrgenommen und Lösungsansätze gefunden werden. Entdecken Sie den Wald, die Natur und sich selbst auf eine ganz neue Art. Lassen Sie sich begeistern, faszinieren und inspirieren. Die Natur hat Antworten auf alles. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste, jahreszeitlich passende Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlagen, Verpflegung, Getränk



Entspannung

● 40007 All

Wald- und Naturbaden

Mehr als spazieren gehen

So, 26. Mai, 13-17 Uhr

Gebühr: 16,- €

Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht
Birgit Denzinger

Waldbaden richtig angewandt ist eine effektive Methode, Körper und Geist nachhaltig zu entspannen, um Wohlbefinden und frischen Elan zu erlangen. Es stärkt unser Immunsystem und die Gesundheit. Vielfältige Naturerlebnisse erwecken die eigene Kreativität. Inspirationen können wahrgenommen werden und Lösungsansätze gefunden werden. Entdecken Sie den Wald, die Natur und sich selbst auf eine ganz neue Art. Lassen Sie sich begeistern, faszinieren und inspirieren. Die Natur hat Antworten auf alles. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste, jahreszeitlich passende Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlagen, Verpflegung, Getränk

● 40008 All

Wald- und Naturbaden

Mehr als spazieren gehen

So, 21. Juli, 13-17 Uhr

Gebühr: 16,- €

Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht
Birgit Denzinger

Waldbaden richtig angewandt ist eine effektive Methode, Körper und Geist nachhaltig zu entspannen, um Wohlbefinden und frischen Elan zu erlangen. Es stärkt unser Immunsystem und die Gesundheit. Vielfältige Naturerlebnisse erwecken die eigene Kreativität. Inspirationen können wahrgenommen und Lösungsansätze gefunden werden. Entde-



cken Sie den Wald, die Natur und sich selbst auf eine ganz neue Art. Lassen Sie sich begeistern, faszinieren und inspirieren. Die Natur hat Antworten auf alles. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste, jahreszeitlich passende Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlagen, Verpflegung, Getränk

● 40009 Kam

Wellness und Entspannung

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag

Fr, 12. April, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit
Kathleen Lorenz

Sie lernen an diesem Wellness-Nachmittag, sich selbst und andere von Kopf bis Fuß zu verwöhnen. Lassen Sie die Seele baumeln und lernen neue Wege der Entspannung kennen. Der Kurs beinhaltet: richtige Gesichtspflege mit Entspannungsmaske, Gesichtsmassage, Rückenmassage, Pflege für strapazierte Hände mit Peeling und Maniküre. Mit einer Entspannungsgeschichte endet der Kurs. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Haarband



● 40010 Kam

Der Wald: Biotop und Entspannungsort Mit Einführung in das Waldbaden / Shinrin Yoko

So, 31. März, 14-17 Uhr

Gebühr: 13,- €

Kammerstein Parkplatz unterhalb der Jakobuskapelle am Heidenberg
Angela Helmreich

Der Wald mit seinen Bäumen und der Krautschicht gehört zu unseren langlebigsten Lebensgemeinschaften. Als Sauerstoffspender, Kohlendioxidspeicher, Nahrungsgrundlage und Erholungsort ist er für uns unverzichtbar. Auf verschlungenen Pfaden erkunden wir achtsam dieses wunderbare Biotop und erleben dazu hautnah wie sich unser Geist durch dieses "im Wald baden" beruhigt. Mit ein paar Aufmerksamkeitsübungen sehen, fühlen, hören und riechen wir den Wald. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen



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



● 40011 Kam



Der Wald: Biotop und Entspannungsort Mit Einführung in das Waldbaden / Shinrin Yoko

Sa, 4. Mai, 9.30-12.30 Uhr

Gebühr: 13,- €

Kammerstein Parkplatz unterhalb der Jakobuskapelle
am Heidenberg
Angela Helmreich

Der Wald mit seinen Bäumen und der Krautschicht gehört zu unseren langlebigsten Lebensgemeinschaften. Als Sauerstoffspender, Kohlendioxidspeicher, Nahrungsgrundlage und Erholungsort ist er für uns unverzichtbar. Auf verschlungenen Pfaden erkunden wir achtsam dieses wunderbare Biotop und erleben dazu hautnah wie sich unser Geist durch dieses "im Wald baden" beruhigt. Mit ein paar Aufmerksamkeitsübungen sehen, fühlen, hören und riechen wir den Wald. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen

● 40012 Kam



Der Wald: Biotop und Entspannungsort Mit Einführung in das Waldbaden / Shinrin Yoko

Fr, 7. Juni, 16-19 Uhr

Gebühr: 13,- €

Kammerstein Parkplatz unterhalb der Jakobuskapelle
am Heidenberg
Angela Helmreich

Der Wald mit seinen Bäumen und der Krautschicht gehört zu unseren langlebigsten Lebensgemeinschaften. Als Sauerstoffspender, Kohlendioxidspeicher, Nahrungsgrundlage und Erholungsort ist er für uns unverzichtbar. Auf verschlungenen Pfaden erkunden wir achtsam dieses wunderbare Biotop und erleben dazu hautnah wie sich unser Geist durch dieses "im Wald baden" beruhigt. Mit ein paar Aufmerksamkeitsübungen sehen, fühlen, hören und riechen wir den Wald. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen

● 40013 Rött



Waldbaden - voll im Trend

Entschleunigen, besinnen, erden, wahrnehmen

Fr, 10. Mai, 15-19 Uhr

Gebühr: 18,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1
Birgit Denzinger

Wir entdecken die heilsame Kraft der Natur, staunen, spüren, halten inne und öffnen unsere Sinne, nehmen uns Zeit für uns und unsere Umgebung. Waldbaden baut Stress ab, stärkt unser Immunsystem, steigert die Vitalität, Selbstbewusstsein

und Lebensfreude. Es bietet die Möglichkeit uns wieder als Teil der Natur wahrzunehmen und wirkt wie eine Frischzellenkur. Einfach, genial, nachhaltig. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und Schuhe, Verpflegung inkl. Getränk und eine Sitzunterlage

● 40014 Wen



Waldbaden und Qigong

Bewusst Kraft aus der Natur holen

Sa, 6. April, 10-11.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Schwanstetten, Furth 11
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 oder Socken, Getränk

● 40015 Wen



Waldbaden und Qigong

Bewusst Kraft aus der Natur holen

Sa, 6. April, 15-16.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Wendelstein, Am Wasserhäuschen, Alte Nürnberger Str.,
Parkplatz
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

● 40101 All

Yoga und Meditation

Mo, 11. März, 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

● 40107 Roth

Lichtmeditation in der aufsteigenden Zeit

Do, 7. März, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- €

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

● 40108 Swa

Meditation in Bewegung Die vier Himmelsrichtungen

Fr, 22. März, 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



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



Wahrnehmung

- 40180 Hip

Entspannung mit der Franklin-Methode® Für Schultern und Nacken

Fr, 22. März, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9
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

Autogenes Training

- 40205 Geo

Autogenes Training Tagesseminar - Theorie und Praxis

Sa, 13. April, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- €

Georgensmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Karl-Heinz Dittrich

Innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände. Oftmals sind das die Konsequenzen unseres stressigen und hektischen Alltags. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, diesen Erscheinungen auch ohne Medikamente entgegenzuwirken. Lernen Sie das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz kennen – ein wirksames und erprobtes Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion beruht. Es zielt auf die Wiederherstellung bzw. Stabilisierung der vegetativen Balance und ist damit bestens geeignet, Angespanntheit und innerer Unruhe entgegenzutreten. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Block, Schreibzeug, Isomatte, Decke, Kissen, Getränk

- 40208 Roth

Autogenes Training Für Anfänger

Mo, 11. März, 18.30-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Roswitha Schweiger

Inneren 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

- 40209 Roth

Autogenes Training Für Fortgeschrittene

Mo, 11. März, 20-21.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Roswitha Schweiger

Inneren 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



Yoga

Yoga

- 40302 Ab

Kundalini-Yoga**Eine Reise durch die Chakren**

Do, 21. Februar, 17.45-19.15 Uhr, 7 x

Gebühr: 62,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 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 mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

- 40303 Ab

Kundalini-Yoga**Eine Reise durch die Chakren**

Do, 21. Februar, 19.30-21 Uhr, 7 x

Gebühr: 62,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 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 mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

- 40304 Ab

Kundalini-Yoga**Beweglich bleiben in bewegten Zeiten**

Do, 2. Mai, 17.45-19.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 70,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10

Lisa Kirchschräger

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Möglichkeit, die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu kräftigen und beweglicher zu werden. Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga. Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübung (meist dynamisch, der Atem fließt dabei bewusst mit), Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. Singen von Mantren). Es ist ein äußerst wirksames Instrument, die Wahrnehmung seines Selbst zu verbessern, zu tiefer Entspannung zu finden und dem Alltag gelassen, kraft- und freudvoll zu begegnen. Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte ein bis zwei Stunden vorher nichts essen. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

- 40305 Ab

Kundalini-Yoga**Beweglich bleiben in bewegten Zeiten**

Do, 2. Mai, 19.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 70,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10

Lisa Kirchschräger

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Möglichkeit, die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu kräftigen und beweglicher zu werden. Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga. Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübung (meist dynamisch, der Atem fließt dabei bewusst mit), Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. Singen von Mantren). Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

- 40310 All

Yoga für jedes Alter**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 18. Februar, 17.30-19 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 ein-

fachen 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

● 40311 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 11. März, 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

● 40312 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 12. März, 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

● 40313 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 13. März, 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 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

● 40314 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 13. März, 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



● 40315 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 13. März, 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

● 40316 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Mo, 18. Februar, 19.30-21 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

● 40317 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 21. Februar, 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

● 40318 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 21. März, 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

● 40319 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 21. März, 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

lissa gruner
iyengar® yoga

EBENRIEDER STRASSE 32 | ALLERSBERG | TELEFON 0171 9372809

www.lissagruner.de



● 40331 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Mi, 13. März, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 53,- €

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

● 40332 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 14. März, 17-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 53,- €

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

● 40333 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 14. März, 19-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 53,- €

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

● 40334 Geo

Yin & Yang Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 19. Februar, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

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

● 40335 Geo

Vinyasa Flow Yoga

Do, 21. Februar, 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

● 40336 Geo

Kundalini-Yoga

Di, 19. Februar, 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-Geis-

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 Veranstaltungen stellen Fragen und stellen mögliche Antworten vor.



Naturbegegnungen

Philosophische Abendgespräche

Do, 21., 28. März, 4. April, 19 Uhr (12001 ff.)

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



„Noch besser leben ohne Plastik“

Vortrag von Nadine Schubert

Do, 11. April, 19.30 Uhr (14104)

Roth, Stadtbücherei, Hauptstr. 1



„Grüß Gott“! am Müßighof

Einblicke in die biologisch-soziale Landwirtschaft

Sa, 25. Mai, 10 Uhr (18351)

Mi, 19. Juni, 11 Uhr, Familienführung (71001)

Absberg, Müßighof 3



Ackerwildkräuter – vielfältige Wegbegleiter

Entdeckungen am Schauacker Landersdorf

Sa, 1. Juni, 10 Uhr (18451)

Thalmässing, Geschichtsdorf, Landersdorf 28



Interkultureller Garten in Fürth

Besuch mit Erläuterungen

Sa, 6. Juli, 14.30 Uhr (18450)

Fürth, Uferpromenade, Haupteingang



Wildkräuterwanderungen

März – Juli (18452 ff.)

Hilpoltstein und Wendelstein



Wildpflanzengerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

April – September (42080 ff.)

Heideck, Liebenstadt 39

Anmeldung

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



tesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40337 Geo

Yin & Yoga

Speziell für die Frau

Di, 19. Februar, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

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

● 40343 Gre

Yoga - Inspiriert durch Prana Vinyasa

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 21. Februar, 18.30-19.45 Uhr, 7 x

Gebühr: 38,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Jeannette Kindt

Inspiriert von dem dynamischen Yoga Stil "Prana Vinyasa Flow" wollen wir den verrückten Alltag hinter uns lassen und Ruhe im Inneren finden. Die fließenden Bewegungsabfolgen bringen die Lebensenergien PRANA zum Ausdruck und ermöglichen es eine Verbindung zu dieser Energiequelle aufzubauen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht beim VINYASA Yoga im Vordergrund. Egal ob als Anfänger oder langjähriger Yogi, du bist herzlich willkommen in den dynamischen FLOW.

● 40344 Gre

Yoga - Inspiriert durch Prana Vinyasa

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 21. Februar, 19.45-21 Uhr, 7 x

Gebühr: 38,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Jeannette Kindt

Inspiriert von dem dynamischen Yoga Stil "Prana Vinyasa Flow" wollen wir den verrückten Alltag hinter uns lassen und Ruhe im Inneren finden. Die fließenden Bewegungsabfolgen bringen die Lebensenergien PRANA zum Ausdruck und ermöglichen es eine Verbindung zu dieser Energiequelle aufzubauen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht beim VINYASA Yoga im Vordergrund. Egal ob als Anfänger oder langjähriger Yogi, du bist herzlich willkommen in den dynamischen FLOW.

● 40345 Gre

Yoga für Jeden I

Mo, 11. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Greiding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40346 Gre

Yoga für Jeden II

Mo, 11. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Greiding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40347 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Mi, 13. März, 19.35-20.50 Uhr, 10 x

Gebühr: 46,- €

Greiding, GS Obermässing, Kolmergasse 11, Aula
Margit Ochsenkühn

Geschmeidige, fließende Bewegungen kombiniert mit konzentrierten, bewussten Übungen mit hoher Qualität und Elementen aus dem Yoga fordern Wirbelsäule und Gelenke in alle Richtungen, Ebenen und Achsen mit dem Ziel einer starken Körpermitte und einer gesunden Wirbelsäule. In Zusammenarbeit mit der DJK Obermässing. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, warme Socken

● 40348 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Do, 14. März, 10-11.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 52,- €

Greting, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
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

● 40350 Hei

Hatha Yoga für den Rücken

Für Anfänger

Mo, 18. Februar, 17-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 98,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40351 Hei

Yoga für Jeden I

Do, 14. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40352 Hei

Yoga für Jeden II

Do, 14. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40353 Hei

Yoga für Jeden III

Do, 14. März, 20.30-21.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40357 Hip

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 27. Februar, 18-19.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 39,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9
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, warme Socken, Getränk



● 40358 Hip

Yoga**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi, 27. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 6 x

Gebühr: 39,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9
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, warme Socken, Getränk

● 40360 Hip

Yoga**Hatha Yoga, Yin Yoga**

Mo, 18. Februar, 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 Yin Yoga (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

● 40361 Hip

Yoga für Übergewichtige**BeYo® - Beckenboden Yoga**

Di, 19. Februar, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 112,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9
Eva Angela Böhm

Wir üben auf dem Stuhl und der Yogamatte. Kräftigen, dehnen und mobilisieren Sie Ihre Muskeln mit Hatha Yoga. Atemübungen und stressabbauende Entspannungstechniken fördern das Wohlbefinden. Muskelaufbauübungen lassen Sie den Beckenboden bewusst erfahren. Ein starker, flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper. Erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Schwangere und bisher körperlich nicht Aktive klären bitte die Teilnahme mit dem Arzt ab. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke



Optik-Gebauer
 Industriestrasse 10
 91161 Hilpoltstein
 Tel.: 09174/2565
 Fax: 09174/6958
 Mail: optik.gebauer@t-online.de



● **40362** Hip

Hatha Yoga mit Rückentraining Für Anfänger

Di, 19. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 98,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9
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

● **40364** Hip

Yoga Hatha Yoga, Yin Yoga

Mi, 20. Februar, 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 Yin Yoga (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

● **40365** Hip

Yoga Hatha Yoga, Yin Yoga

Fr, 22. Februar, 9-10.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 94,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9
Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des Yin Yoga (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

● **40366** Hip

Yoga für Jeden Am Vormittag

Di, 26. Februar, 9-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 66,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9
Petra Meier-Bakkar

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

● **40367** Hip

Yoga für Jeden Am Vormittag

Di, 26. Februar, 10-11 Uhr, 15 x

Gebühr: 66,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
1.9 Entsp.
Petra Meier-Bakkar

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



● 40368 Hip

Yoga

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 21. März, 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

● 40379 Kam

Yoga

Erste Schritte auf dem Weg zu innerer Gelassenheit

Do, 21. Februar, 18-19.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 54,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstr. 29, Mehrzweckraum
Dr. Michaela Schrickler-Böhm

Sie möchten Ihre Yoga-Vorkenntnisse vertiefen? Die Konzentration auf die Asanas (Körperhaltungen) fördert nicht nur Kraft und Flexibilität des Körpers. Durch bewusste Atmung in Verbindung mit den Übungen lernen Sie, sich immer besser zu entspannen und gelassener zu werden - auch im Alltag. **Bitte mitbringen:** Matte, festes Kissen, Decke, bequeme Kleidung



Rother Montagslesungen

Im März und April 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 Fränkisch bis Erich Kästner. 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

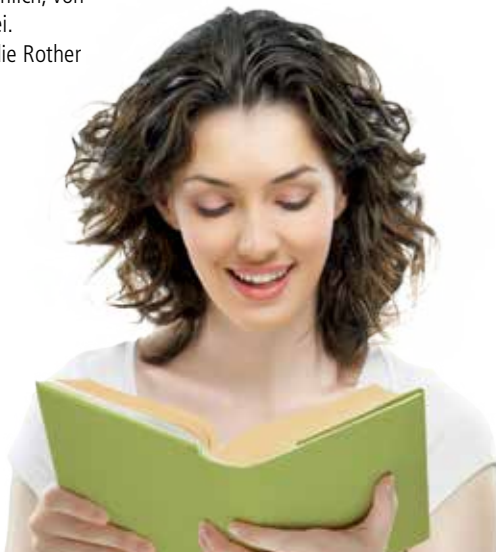
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 11. März, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei



● 40380 Kam

Beckenboden-Yoga

Kraft und Elastizität für die Körperbasis

Mi, 13. März, 19-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 43,- €

Kammerstein, Praxis Lebensrhythmus, Dorfstr. 19

Heike Friedrich

In diesem Kurs widmen wir uns dem Beckenboden (BB) und seinen energetischen und funktionalen Aufgaben. Wir erfahren und erspüren den Beckenraum als Quelle der Kraft, als nervalles und lymphatisches Netzwerk und als Ort sensibler Empfindung. Mit Spür- und Vorstellungsübungen beleben wir den BB-Raum. In Atemgebundenen Bewegungsabläufen synchronisieren wir Zwerchfell und BB und finden Entlastung in Umkehrhaltungen. Rhythmus-, Kraft- und Dehnübungen führen ins Gleichgewicht von Elastizität und Halt. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke und ein Getränk

● 40382 Red

Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 12. März, 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

● 40383 Red

Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 12. März, 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

● 40384 Red

Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 12. März, 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

● 40400 Rohr

Yoga

Für (Wieder-) Einsteiger und Erfahrene

Mi, 27. Februar, 18.30-20 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 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

● 40401 Rohr

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 14. März, 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



● 40410 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Mo, 18. Februar, 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

● 40411 Roth

Yoga

Stressabbau in Ruhe und Bewegung

Di, 19. Februar, 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, Decke, warme Socken

Roth-Natur
Strom aus 100 % Wasserkraft
Versorgung aus einer Hand
www.stadtwerke-roth.de
Tel. 09171/9727-0

Energie sichert Zukunft!
**STADTWERKE
ROTH**



● 40413 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 20. Februar, 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

● 40414 Roth

Yoga mit Faszientraining

Funktionelles Training für das Bindegewebe

Mi, 20. Februar, 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 mit dem Arzt sprechen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Faszienrolle, Duoball oder 2 Tennisbälle

● 40415 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 21. Februar, 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. Entspan-

nungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40416 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Fr, 22. Februar, 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

● 40423 Roth

Sommer Yoga

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Mi, 26. Juni, 19.30-21 Uhr, 3 x

Gebühr: 20,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Starten Sie gesund und entspannt in den Sommer. Auf dynamische und statische Hatha Yoga Übungen für den Rücken folgt die Yoga Nidra Tiefenentspannung im Liegen (30 Min.). Yoga Nidra ist eine geführte Reise durch den Körper mit Visualisierungselementen und Atemübungen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke



● **40428** Swa

Yoga

Mi, 13. März, 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

● **40429** Swa

Yoga

Mi, 13. März, 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

● **40430** Spa

Kundalini-Yoga

Zum Kennenlernen

Sa, 30. März, 11-14 Uhr

Gebühr: 13,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle
Adriana Molina Fath

Wir lernen wirkungsvolle Übungen aus dem Kundalini-Yoga. Die Übungen sind leicht auszuführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Yoga hilft, unsere Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und erlaubt uns ihre Kraft in unserem Leben zu nutzen. Wir machen eine Reise durch die Chakren (Energiepunkte in unserem Körper) mit entsprechenden Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Entspannung und Meditation. Zugang über Unteren Pausenhof (Obelthausenerstraße). **Bitte mitbringen:** Yogamatte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● **40440** Thal

Yoga für Jeden I

Di, 12. März, 18.15-19.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

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

● **40441** Thal

Yoga für Jeden II

Di, 12. März, 19.15-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

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

● **40442** Thal

Yoga für Jeden III

Di, 12. März, 20.15-21.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

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

● 40443 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 21. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 41,- €

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

● 40444 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 21. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 41,- €

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

● 40450 Wen

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 25. Februar, 9-10.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

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

● 40451 Wen

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 25. Februar, 10.40-12.10 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

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

● 40455 Wen

Yoga

Mo, 18. März, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

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

● 40456 Wen


Yoga

Mo, 18. März, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

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



Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Auch wenn wir uns in bewegten Zeiten
wünschen, dass wenigstens in der
vertrauten Heimat alles beim Alten
bleibt, verändert auch sie sich.



Und Veränderung hat schon immer zur Heimat gehört: Gebäude verschwinden und machen neuen Platz, Straßen ziehen sich durch Landschaften, Flüsse werden begradigt und dann wieder renaturiert. Menschen kommen und gehen.

In verschiedenen Veranstaltungen, vom Multivisionsvortrag, über Betriebsbesichtigungen, Studientage bis zur Lesung schaut die vhs im Landkreis Roth genau hin. Mal zurück, mal ins Heute und auch in die Zukunft.



Wie kommt das Deutschordenshaus nach Röttenbach?

Der Deutsche Orden und Röttenbach
Do, 21. Februar, 19 Uhr (10301)
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14



„Die Ferne so weit, der Wein so nah“

Wein-Franken im Multivisionsvortrag
Fr, 1. März, 19 Uhr (18308)
Wendelstein, Mittelschule, MZR, Röthenbacher Str. 14 a



Markgrafenkirchen im südlichen Landkreis

Studientag zu Kulturschätzen von europäischem Rang
Sa, 9. März, 9.30 - 16 Uhr (10302)
Alfershausen, Gemeindehaus



Ein Leben in Franken

Lesung aus „Alles hat seine Zeit“
Do, 14. März, 19 Uhr (50003)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Ein kleines Dorf im Frankenland

Führung in der Pyraser Landbrauerei
Fr, 15. März, 18 Uhr (18350)
Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude



Den römischen Grenzwall erleben

Führung am Limes
So, 19. Mai, 14 - 17 Uhr (18415)
Ehingen, Dambach, Hammerschmiede



„Loss mä' die Glann do högg'“

Franken und seine Dialekte
Sa, 6. Juli, 19 Uhr (10502)
Treffpunkt am Landgasthof in Wernsbach

Anmeldung

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



● 40457 Wen

Yoga

Mi, 20. März, 15.30-17 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

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

● 40458 Wen

Yoga

Mi, 20. März, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

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

● 40459 Wen

Yoga

Mi, 20. März, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

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

● 40460 Wen

Yoga

Do, 21. März, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

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

● 40461 Wen

Hatha Yoga

Do, 28. Februar, 17.30-18.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 53,- €

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

● 40462 Wen

Hatha Yoga

Do, 28. Februar, 19-20.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 53,- €

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

● **40463** Wen

Faszien-Yoga Workshop

Sa, 16. März, 14.30-16.30 Uhr
Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)
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

● **40464** Wen

Faszien-Yoga

Fr, 22. März, 8.30-9.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)
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

● **40471** Rött

Yoga im Freien

Fr, 28. Juni, 17.30-19 Uhr, 3 x
Gebühr: 20,- €
Röttenbach, Heidecker Str., Brotbackplatz (HGV)
Adriana Molina Fath

Kundalini Yoga ist eine uralte Technik um Geist und Körper in Einklang zu bringen. Körperübungen, Atemübungen, Entspannungen und Meditationen genießen wir im Freien. Der

Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Yoga Matte, Decke, Wasser, bequeme Kleidung

● **40481** Hip

LaYoWa - Lachyogawalking Schnupperkurs

Mo, 20. Mai, 18-19.30 Uhr
Gebühr: 11,- €
Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz
Daniela Zibi

Diese Zusammensetzung hat es in sich. Lachyoga an der frischen Luft ist am Effektivsten, da durch das tiefe Ausatmen die Lunge gereinigt wird und die Lungenbläschen wieder mit sauerstoffreicher, frischer Luft gefüllt werden. Dies ist gut für unser Immunsystem, bei chronischer Bronchitis und stärkt Herz und Kreislauf. Eine LaYoWa-Runde sieht folgendermaßen aus: Wir walken ohne Stöcke, dafür mit Armtraining, an geeigneten Stellen werden wir abwechselnd einige Lach-, Atem- und Klatschübungen machen. **Bitte mitbringen:** geeignete Kleidung

● **40482** Hip

LaYoWa - Lachyogawalking Schnupperkurs

Mo, 24. Juni, 18-19.30 Uhr
Gebühr: 11,- €
Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz
Daniela Zibi

Diese Zusammensetzung hat es in sich. Lachyoga an der frischen Luft ist am Effektivsten, da durch das tiefe Ausatmen die Lunge gereinigt wird und die Lungenbläschen wieder mit sauerstoffreicher, frischer Luft gefüllt werden. Dies ist gut für unser Immunsystem, bei chronischer Bronchitis und stärkt Herz und Kreislauf. Eine LaYoWa-Runde sieht folgendermaßen aus: Wir walken ohne Stöcke, dafür mit Armtraining, an geeigneten Stellen werden wir abwechselnd einige Lach-, Atem- und Klatschübungen machen. **Bitte mitbringen:** geeignete Kleidung

● **40483** Hip

LaYoWa - Lachyogawalking Schnupperkurs

Mo, 15. Juli, 18-19.30 Uhr
Gebühr: 11,- €
Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz
Daniela Zibi

Diese Zusammensetzung hat es in sich. Lachyoga an der frischen Luft ist am Effektivsten, da durch das tiefe Ausatmen die Lunge gereinigt wird und die Lungenbläschen wieder mit



T'ai-Chi-Chuan

sauerstoffreicher, frischer Luft gefüllt werden. Dies ist gut für unser Immunsystem, bei chronischer Bronchitis und stärkt Herz und Kreislauf. Eine LaYoWa-Runde sieht folgendermaßen aus: Wir walken ohne Stöcke, dafür mit Armtraining, an geeigneten Stellen werden wir abwechselnd einige Lach-, Atem- und Klatschübungen machen. **Bitte mitbringen:** geeignete Kleidung

● 40484 Wen

Lachyoga

Eine lustige Entspannung

Mi, 15. Mai, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Daniela Zibi

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken? Spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Cowboylichen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist ein außergewöhnliches Wellnessgeschenk für einen lieben Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

T'ai-Chi-Chuan

T'ai-Chi-Chuan

● 40503 Hip

T'ai-Chi-Chuan

Mo, 18. Februar, 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

● 40513 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Anfänger

Mi, 20. Februar, 18-19.15 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. Im Kurs wird Teil 1 der Kurzform nach Cheng Man Ching schrittweise erarbeitet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● 40514 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 20. Februar, 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. Im Kurs wird Teil 1 der Kurzform nach Cheng Man Ching vertieft und Teil 2 schrittweise erarbeitet. Auf den individuellen Stand der Teilnehmer wird eingegangen (Kleingruppe!).

● 40515 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Fortgeschrittene

Do, 21. Februar, 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.



- 40519 Swa

T'ai-Chi-Chuan

Aufbaukurs

Mo, 18. Februar, 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 Weiterführung der einzelnen Schwertformstellungen nach Dr. Chi. Schwerpunkte sind: Lösen von Verspannungen, Stressreduktion, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Fit für den Alltag, in seiner Mitte und in Balance bleiben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

- 40520 Swa

T'ai-Chi-Chuan

Für Anfänger

Mi, 20. Februar, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 54,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2

Richard Walter

Erlernen der T'ai-Chi Kurzform Yang-Stil Teil 1 nach Kobayashi in der Prof. Chen Man-Ching Tradition. Es harmonisiert Körper und Geist, löst Verspannungen und fördert innere Ruhe und Gelassenheit. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Auch für die Generation 55+ bestens geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

- 40521 Wen

T'ai-Chi-Chuan

Kurzform nach Chen Man Ching

Mo, 18. Februar, 20-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 61,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal

Thomas Übelacker

Die Bewegungsprinzipien des Taji-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

- 40551 Ab

Qigong

Entspannt in den Abend

Mi, 13. März, 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

- 40552 Geo

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mi, 20. Februar, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 90,- €

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

- 40553 Geo

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mi, 20. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 90,- €

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



● 40554 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Do, 14. März, 10-11 Uhr, 8 x

Gebühr: 51,- €

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

● 40555 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Mo, 18. März, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 41,- €

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

● 40556 Hip

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 1. Juni, 8.30-10 Uhr, 5 x

Gebühr: 34,- €

Hilpoltstein, Birkach, Strandhaus

Rita Utz-Wehle

Qigong in der Natur - ein Erlebnis und eine Herausforderung. Zur Ruhe kommen mit Achtsamkeitsübungen, sich selbst spüren, Bewegung und Atmung im Einklang, den Körper kräftigen und dehnen, Vorstellungskraft und positives Denken schulen. Qigongübungen im Freien sind sehr intensiv und eine gute Einleitung für ein schönes Wochenende. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40559 Red

Qigong

Für den Rücken

Mi, 27. Februar, 18.45-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 33,- €

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

● 40560 Red

Qigong

Für den Rücken

Fr, 15. März, 9.30-10.30 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 har-

atelier geplauder



Andrea Hauf, Counselor Kunst- & Gestaltungstherapie | Tel 0171 523 54 26 | Georgensgmünd
andrea.hauf@online.de | ateliergeplauder.de



monisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40561 Red

Qigong

Für den Rücken

Mi, 8. Mai, 18.45-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 33,- €

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 für die 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

● 40563 Rött

Faszien-Qigong

Sa, 4. Mai, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14 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:** bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

● 40580 Thal

Qigong

Mo, 11. März, 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

● 40581 Thal

Qigong

Di, 12. März, 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

● 40582 Thal

Qigong

Di, 12. März, 18.30-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

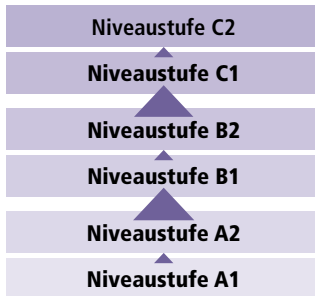
Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum Helga Muhr-Zenk

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



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.





- 40583 Thal

Qigong

Mi, 13. März, 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

- 40763 Rohr

Qigong

Di, 19. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 70,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33, Turnhalle
Marco Kuch

Durch verschiedene, leicht erlernbare Übungen bekommen Sie einen Einblick in Qigong. Qigong verbindet Bewegung, Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung und mentale Vorstellung. Die Übungen können zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung beitragen. Sie werden im Stehen und Sitzen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Matte, Wolldecke, Getränk

- 40765 Roth

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 27. März, 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

- 40770 Roth

Qigong im Sitzen

Mit Qigong entspannt in den Abend

Di, 26. März, 16.30-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 70,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Gymnastikraum
Edith Spies

Qigong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin und eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung und Selbstheilung. Die eigene Lebensqualität wird dabei gesteigert. Alle Qigongübungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Deshalb ist Qigong gerade für Senioren eine sehr gute Methode. Qi bedeutet Lebensenergie und Vitalität, Gong bedeutet beständiges Üben. 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

- 40775 Swa

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 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



Qigong

● 40792 Wen

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Wendelstein, Ev. Montessori KIGA, Röthenbach b.St.W., Schulstr. 8

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, 18. Februar, 16-17.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Wendelstein, Ev. Montessori KIGA, Röthenbach b.St.W., Schulstr. 8

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 19 Uhr. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40794 Wen

Qigong

Gestärkt den Tag beginnen - für Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 9-10 Uhr, 7 x

Gebühr: 32,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

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

● 40795 Wen

Qigong

Entspannt in den Abend

Mo, 18. Februar, 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, 19. Februar, 9-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

● 40597 Hip

Faszientraining mit dem elastischen Seil

Di, 9. April, 18-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

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

Anna Velisek

Ein harmonisches Übungsprogramm, das mit Hilfe eines speziell konzipierten Elastikseils die Muskelketten trainiert und die verklebten Faszien löst. Die Übungen entlasten und stabilisieren effektiv die Wirbelsäule. Die Bewegung fördert die Versorgung der verspannten und unterversorgten Bereiche ihres Rückens mit Nährstoffen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch



Feldenkrais®

Feldenkrais®

● 40928 Rött

Rücken und Schulter

Mit der Feldenkrais®-Methode befreien

Sa, 4. Mai, 10-13 Uhr

Gebühr: 21,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Heike Steinbauer

Die Feldenkrais®-Methode ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. 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

● 40929 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Für Kiefer, Nacken, Schultern

Fr, 22. Februar, 10-11.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 123,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
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. 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 Kiefer und Nacken

Sa, 13. April, 10-13 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
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. 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

● 40931 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Für Rücken und Schultern

Sa, 13. April, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Heike Steinbauer

Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen uns genau zu erspüren, wie die Bewegung 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 Wirbelsäule funktionsgerecht einsetzen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen, sie reduzieren und zu mehr Entspannung finden. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken



Gymnastik • Fitness

Gymnastik • Fitness

● 41000 Ab

Bodystyling**Mit Redondball und Hanteln**

Di, 19. Februar, 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 Redondball 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, 14. März, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt 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 und ein Getränk

● 41025 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 19. Februar, 19-19.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

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

● 41026 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 19. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

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

● 41027 Gre

Functionall Intervall Mix**Training mit dem eigenen Körpergewicht**

Do, 21. Februar, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

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

● 41028 Gre

Functional Intervall Mix**Training mit dem eigenen Körpergewicht**

Do, 21. Februar, 18.45-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

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 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 11. März, 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

● 41051 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 11. März, 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

● 41052 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 27. Mai, 17-18 Uhr, 7 x

Gebühr: 42,- €

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

● 41053 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 27. Mai, 18-19.30 Uhr, 7 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

● 41063 Roth

Fitness- und Figurtraining

Mo, 18. Februar, 20.30-21.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 50,- €

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

● 41074 Hip

Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Rothsee

Lernen und locker trainieren (Erwachsene)

Fr, 3. Mai, 18-19.30 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

● 41075 Hip

Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Rothsee Lernen und locker trainieren (Erwachsene)

Sa, 18. Mai, 14-15.30 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

● 41076 Spa

Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Brombachsee Lernen und locker trainieren (Erwachsene)

Sa, 20. April, 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

● 41077 Spa

Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Brombachsee Lernen und locker trainieren (Erwachsene)

Fr, 21. Juni, 18-19.30 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

● 41080 Swa

Thairobic

Mo, 18. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 41,- €
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 Nervenmotorik an. Das Zirkeltraining wird mit motivierender Musik begleitet, die ganz unmerklich zu einer besseren Ausdauer führt. Das Training ist für Frauen und Männer geeignet. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● 41081 Swa

Krafttraining ohne Geräte Für jedes Alter geeignet

Fr, 22. Februar, 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

● **41085** Rohr

Bodystyling

Di, 19. Februar, 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. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Matte, Getränk

● **41086** Thal

Bodystyling

Fit mit Fun

Mo, 18. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 61,- €

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

● **41087** Thal

Piloxing

Mo, 18. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Pamela Bauernfeind

Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates, Tanz und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln stärkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Das Beste:

Piloxing macht richtig Spaß, da jede Trainingseinheit leichte Tanzelemente mit motivierender Musik beinhaltet. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk, evtl. Stoppersocken, wenn nicht barfuß trainiert werden mag

● **41095** Gre

Fit mit Smovey

Do, 14. März, 8.45-9.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 54,- € (inkl. Materialkosten)
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

● **41096** Gre

Bewegung und Spaß Mit Smovey-Ringen

Mo, 18. März, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 48,- € (inkl. Materialkosten)
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



Schriftdolmetschen

Was ist das?

Der Schlüssel zu einer barrierefreien Kommunikation

Schriftdolmetscher verschriftlichen für Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen, die die Gebärdensprache nicht beherrschen und trotz Hörgerät oder Cochlea-Implantat (CI) Verständnisschwierigkeiten haben, die gesprochene Sprache. Den Text können die Betroffenen dann von einem externen Bildschirm, einem Tablet oder einer Leinwand (via Beamer) ablesen.

Dieser Vortrag richtet sich vor allem an Betroffene, die endlich mitreden und nicht länger vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sein wollen, aber auch an deren Angehörige und all diejenigen, die beruflich mit hörbeeinträchtigten Menschen zu tun haben, sowie an alle Interessenten. Schließlich kann es jeden treffen – und das jederzeit. Dann ist es gut zu wissen, was zu tun ist.

Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, in welchen Situationen ein Schriftdolmetscher für Sie tätig ist und worauf es dabei ankommt, wann sich welche Dolmetschvariante am besten eignet und warum, wer die zuständigen Kostenträger sind und was zu beachten ist, damit es keine Probleme bei der Kostenübernahme gibt. Zudem erhalten Sie einen Überblick darüber, auf welchen Rechtsgrundlagen Ihr gesetzlicher Anspruch in den jeweiligen Situationen besteht.

- **Vortrag „Schriftdolmetschen – Was ist das?“**

Bianka Kraus, zertifizierte Schriftdolmetscherin

Mi, 8. Mai, 19 Uhr (34001)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1

Anmeldung zu der Veranstaltung unter der angegebenen Nummer bzw. im Internet unter www.vhs-roth.de.

Hinweis: Betroffene geben bitte bei der Anmeldung an, dass Sie hörgeschädigt sind, damit für die Verdolmetschung des Vortrags Schriftdolmetscher bereitgestellt werden können.





● **41097** Hip

Smovey-Fitness-Training Mit Schwung beweglich bleiben

Di, 30. April, 18-19.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 50,- € (inkl. Materialkosten)
Kursort wird noch bekannt gegeben.
Irmgard Zollner

Probieren Sie die neuen, außergewöhnlichen Fitness-, Gesundheits-, und Therapieringe "Smovey" einfach mit mir aus. Egal in welchem Fitness Level Sie sind, machen Sie mit, um das Herz-, Kreislaufsystem zu stärken, sich fit zu halten und mit Gleichgesinnten Spaß zu haben. Wir walken dynamisch durch die wunderschöne Natur. Durch die Schwungkraft der Ringe werden beim Gehen automatisch Schultergürtel und Arme besonders gelenkschonend mitbewegt. Dabei wird auch die Rückenmuskulatur gestärkt. An verschiedenen Stationen machen wir Halt und trainieren zusätzlich Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Am Ende der Stunde rundet Dehnung und Lymphaktivierung das Training sanft ab. Bei schlechtem Wetter trainieren wir in der Halle. Die Leihgebühr für die Ringe beträgt 2,-€ bzw. eigene Ringe können gerne mitgebracht werden. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● **41185** Wen

Smovey-FIT-Training Kennenlern-Workshop

Sa, 23. Februar, 14.30-16.30 Uhr
Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)
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 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, 25. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)
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. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Ab dem Frühjahr gehen wir bei geeigneter Witterung an die frische Luft. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● **41187** Wen

Smovey-Fit-Training - Fortgeschrittene Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 25. Februar, 18-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)
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. Ab dem Frühjahr gehen wir bei geeigneter Witterung an die frische Luft. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● **41188** Wen

Iso-Gym® und orientalischer Tanz Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining

Fr, 15. März, 17.30-19 Uhr, 13 x
Gebühr: 75,- €
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 Ausrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern. Keine Ermäßigung möglich.

Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senioren

● 41206 Red

Fit und beweglich

Für Senioren

Do, 14. März, 14.30-16 Uhr, 8 x

Gebühr: 54,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Stephanie Schwarm

Engeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Getränk

● 41207 Red

Fit und beweglich

Für Senioren

Do, 23. Mai, 14.30-16 Uhr, 7 x

Gebühr: 47,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Stephanie Schwarm

Engeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie

vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Getränk

● 41210 Swa

Sitzgymnastik

Für Senioren jeden Alters

Mi, 20. Februar, 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 Senioren jeden Alters

Mi, 20. Februar, 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, 6. April, 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, 20. Februar, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 61,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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

● 41222 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 19. Februar, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

● 41223 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 19. Februar, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

● 41234 Gre

Beckenbodentraining mit Pilates

Eine Stunde zum Wohlfühlen

Di, 19. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 53,- €

Greding, 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



● 41235 Gre

Pilates für den Rücken

Di, 19. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 53,- €

Greding, 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

● 41250 Rohr

Pilates

Mi, 13. März, 9-10.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 56,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
Regina Jubl

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. **Bitte mitbringen:** Matte, zwei Handtücher, warme bequeme Kleidung, es wird barfuß oder in Socken trainiert

● 41251 Roth

Pilates für den Rücken

Do, 14. März, 19.15-20.15 Uhr, 5 x

Gebühr: 24,- €

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 tief liegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch

● 41256 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Di, 19. Februar, 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

● 41257 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 21. Februar, 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

● 41258 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 21. Februar, 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

- 41259 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 21. Februar, 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

- 41260 Thal

Pilates für Einsteiger

Do, 21. Februar, 19.45-20.45 Uhr, 11 x

Gebühr: 56,- €

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, Kissen, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

- 41301 Ab

Rückenfit

Beweglichkeit für die Wirbelsäule

Mi, 20. Februar, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 61,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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, Matte, Handtuch, Getränk

- 41312 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule

Einführung in die SMS-Methode

Sa, 23. Februar, 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



● 41313 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Für Anfänger

Mo, 25. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Turnhalle, 1. Stock
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

● 41314 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Für Fortgeschrittene

Mo, 25. Februar, 19.45-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Turnhalle, 1. Stock
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



Golfclub Abenberg e.V.

Am Golfplatz 19 | 91183 Abenberg

Tel. 09178 / 9896-0

E-Mail info@golfclub-abenberg.de

www.golfclubabenberg.de

Unkompliziert mit Golf beginnen im Golfclub Abenberg

- Öffentlicher 6-Loch-Kurzplatz für jedermann
- Öffentliche Übungseinrichtungen
- Leihschläger
- Unterricht für Groß und Klein
- Öffentliches italienisches Restaurant

ABENBERG. ENTSPANNT
Golfen



● 41320 Gre

Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13. März, 9.30-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 42,- €

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

● 41321 Gre

Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13. März, 17.30-18.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 35,- €

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

● 41322 Gre

Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 35,- €

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

41324 Gre

Gesund & fit - Wirbelsäulengymnastik

Do, 21. Februar, 9-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

● 41336 Hip

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 18. Februar, 19-20 Uhr, 14 x

Gebühr: 61,- €

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

● 41337 Hip

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 27. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 53,- €

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

● 41338 Hip

Wirbelsäulengymnastik

Fr, 15. März, 17-18 Uhr, 10 x

Gebühr: 41,- €

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

● 41339 Hip

Rückenfit

Bewegen statt schonen

Mo, 18. Februar, 18-19 Uhr, 14 x

Gebühr: 67,- €

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

● 41354 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 20. Februar, 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

● 41355 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 20. Februar, 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

● 41356 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Starker Rücken

Mi, 20. Februar, 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

● 41357 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 20. Februar, 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

● 41363 Roth

Partnermassage - Rücken

Entspannende Partnermassage mit wohlriechenden Ölen

Sa, 30. März, 10-14.30 Uhr

Gebühr: 18,- €

Roth, Therapie am Markt, Hauptstr. 50
Corina Bohac

Diese Partnermassage ist anzuwenden bei Rückenschmerzen oder einfach nur zum gegenseitigen Verwöhnen und Entspannen. Ganz nebenbei erfahren Sie hilfreiche Griffe aus verschiedenen Massagemethoden gepaart mit hilfreichen Tipps zur Behandlung mit muskelentspannenden Ölen und Salben. Das Angebot richtet sich an Paare. Bequeme Massageliegen in verschiedenen Räumen sind in unserer Praxis vorhanden. **Bitte mitbringen:** Decke, großes Handtuch



● 41372 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 11. März, 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

● 41373 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 11. März, 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

Wassergymnastik • Aquafitness

Wassergymnastik • Aquafitness

● 41401 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 18. Februar, 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

● 41402 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 18. Februar, 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

● 41404 Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 20. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 66,- € (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

● 41411 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 6. Mai, 19-19.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 85,- € (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

● 41412 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 6. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 85,- € (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

● 41414 Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 8. Mai, 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

● 41421 Gre

Wassergymnastik

Mo, 18. Februar, 10-10.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten) (+ Eintritt)

Grading, 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 9188 / 300 98 400
 (Bürozeiten:
 Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr)

E-Mail:
buero-nbg@schwimmschule-flipper.de

Zertifiziert vom Deutschen Schwimmverband (DSV)



● 41422 Gre

Wassergymnastik

Mo, 18. Februar, 10.45-11.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten) (+ 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.

● 41423 Gre

Wassergymnastik

Mo, 18. Februar, 11.30-12.15 Uhr, 12 x
Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten) (+ 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.

● 41424 Gre

Wassergymnastik

Di, 19. Februar, 17.30-18.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 42,- € (inkl. Materialkosten) (+ 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.

● 41425 Gre

Aqua Power

Di, 19. Februar, 18.15-19.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten) (+ 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. Besonderer 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.

● 41426 Gre

Aqua Power

Mo, 18. Februar, 16.15-17 Uhr, 12 x
Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten) (+ 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.

● 41427 Gre

Aqua Power

Di, 21. Mai, 18.15-19.15 Uhr, 5 x
Gebühr: 26,- € (inkl. Materialkosten) (+ 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. Besonderer 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.



● 41440 Hip

Wassergymnastik

Mi, 20. Februar, 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

● 41441 Hip

Wassergymnastik

Mi, 20. Februar, 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. Was-

sertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe

● 41444 Hip

Wassergymnastik

Mo, 18. Februar, 17-18 Uhr, 15 x
Gebühr: 72,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
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. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.



Babyschwimmen - Schwimmkurse für Kleinkinder/Kinder und Anfänger mit Eltern

Erlebe Aqua Fitness effektiv und mit Spaß!

Aqua Fitness-Präventionskurse - Aqua Cycling
Aqua Trampolin - Aqua Fitness-XXL - Aqua FloatFit®
Aqua Tabata (HIIT) - Aqua Fitness-Babybauch u.a.

**Babymassage - Yoga in der Schwangerschaft
Psychomotorik - Jumping u.a.**

**Informationen + Anmeldung
www.vitalperle-schwand.de**

Tel. 0 91 70 - 972 8000

Am Sägerhof 1 • 90596 Schwanstetten



● **41445** Hip

Aquafitness

Mo, 18. Februar, 20-21 Uhr, 15 x
Gebühr: 72,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Mario Brzok

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. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● **41446** Hip

Aquafitness

Di, 19. Februar, 20.15-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 39,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzok

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.

● **41449** Hip

Aquafitness

Do, 21. Februar, 15.30-16.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 49,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzok

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.

● **41450** Hip

Aquafitness

Do, 21. Februar, 20-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 39,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzok

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.

● **41461** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 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

● **41462** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 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



● 41463 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 19. Februar, 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

● 41464 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 19. Februar, 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

● 41471 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 6. Mai, 19-19.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41472 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 6. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41473 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 7. Mai, 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

● 41474 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 7. Mai, 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



● **41475** Red

Aquanastik

Mi, 8. Mai, 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

● **41476** Red

Aquanastik

Mi, 8. Mai, 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

● **41477** Red

Aquanastik

Mi, 20. Februar, 8.45-9.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 66,- € (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

● **41478** Red

Aquanastik

Mi, 20. Februar, 10.15-11 Uhr, 7 x

Gebühr: 66,- € (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

● **41479** Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 21. Februar, 19.15-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (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



Zumba®

● 41480 Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 9. Mai, 19.15-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (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

Zumba®

Zumba®

● 41548 Rohr

Zumba® Gold

Mo, 18. Februar, 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

vhs Volkshochschule
im Landkreis Roth



Rother Montagslesungen

Im März und April 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 Fränkisch bis Erich Kästner. 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,

stadtbaecherei@stadt-roth.de

• **Rother Montagslesungen**

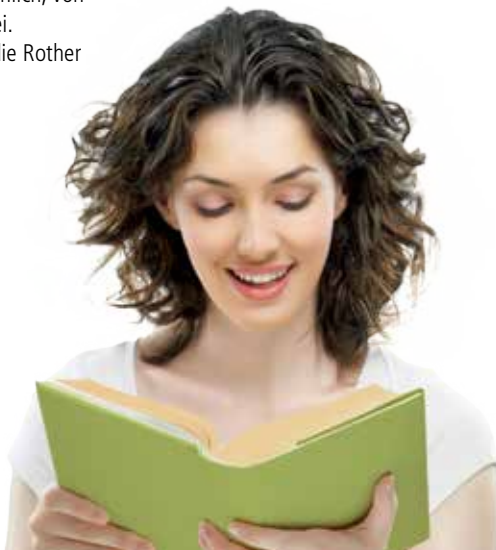
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 11. März, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei



● **41549** Roth

Zumba® Fitness

Do, 21. Februar, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 48,- €

Roth, 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

● **41550** Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Mo, 18. Februar, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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.

● **41551** Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Mo, 18. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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 Über-

gewicht 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.

● **41552** Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Do, 21. Februar, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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.

● **41553** Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Do, 21. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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 gesund-



heitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41554 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Mo, 13. Mai, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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.

● 41555 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Mo, 13. Mai, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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.

● 41556 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Do, 16. Mai, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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.

● 41557 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Do, 16. Mai, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

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.

● 41560 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mi, 20. Februar, 19-20 Uhr, 6 x

Gebühr: 28,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

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.

● 41561 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mi, 20. Februar, 20-21 Uhr, 6 x

Gebühr: 28,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

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.

● 41562 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mi, 8. Mai, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

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.

● 41563 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mi, 8. Mai, 20-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

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.



● 41572 Swa

Zumba® Gold

Für Anfänger

Di, 19. Februar, 16.15-17.15 Uhr, 16 x

Gebühr: 69,- €

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 Aufbau-Training betreiben sollen. Aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen gesunden Leben beginnen wollen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41573 Swa

Zumba® Fitness

Di, 19. Februar, 17.15-18.15 Uhr, 16 x

Gebühr: 69,- €

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

● 41590 Thal

Zumba® Fitness

Mo, 18. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Pamela Bauernfeind

Zumba® ist ein einzigartiges Ganzkörper-Fitness-Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen und moderner Musik. Straffen und formen Sie ihren Körper mit einem Mix aus Merengue, Salsa, Cumbia, Samba und vieles mehr. Für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schwimmkurse

Schwimmkurse für Erwachsene

● 41611 Roth

Schwimmkurs für Erwachsene

Fr, 3. Mai, 18-18.45 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 Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Stand-Up-Paddeln

Stand-Up-Paddeln

● 41630 All

Stand Up Paddel - Anfänger

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 6. Juli, 13-15 Uhr

Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg
Pierre Pelz

In diesem 2-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee lernt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kann man bereits eigenständig eine SUP-Tour absolvieren. Zum Stand Up Paddeln muss man nicht besonders sportlich oder superfit sein und der Sport ist gelenkschonend und hat eine geringe Herz-Kreislauf-Belastung. Man sollte aber ein sicherer Schwimmer sein. Unsere Ausbilder stellen sicher, dass schnelle Lernerfolge erzielt werden. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung



● 41631 All

Stand Up Paddel - Anfänger

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Do, 11. Juli, 17-19 Uhr

Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg

Pierre Pelz

In diesem 2-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee lernt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kann man bereits eigenständig eine SUP-Tour absolvieren. Zum Stand Up Paddeln muss man nicht besonders sportlich oder superfit sein und der Sport ist gelenkschonend und hat eine geringe Herz-Kreislauf-Belastung. Man sollte aber ein sicherer Schwimmer sein. Unsere Ausbilder stellen sicher, dass schnelle Lernerfolge erzielt werden. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

● 41632 All

Stand Up Paddel - Fortgeschrittene

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 20. Juli, 13-15 Uhr

Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg

Pierre Pelz

Du fühlst Dich sicher auf dem Board und willst erfahren, welche Tricks und Techniken man anwenden kann? In diesem 2-stündigen SUP-Fortgeschrittenen Kurs am Rothsee optimieren wir den Bewegungsablauf beim Paddeln, zeigen euch verschiedene Paddeltechniken wie Crossbow, Ziehschlag, Pivotturn und Paddelstütze und trainieren die Balance auf dem Board. Voraussetzung ist ein sicherer Stand auf dem Brett und ein wenig Boarderfahrung. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

● 41633 All

Stand Up Paddel - Fortgeschrittene

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Do, 1. August, 17-19 Uhr

Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg

Pierre Pelz

Du fühlst Dich sicher auf dem Board und willst erfahren, welche Tricks und Techniken man anwenden kann? In diesem 2-stündigen SUP-Fortgeschrittenen Kurs am Rothsee opti-

mieren wir den Bewegungsablauf beim Paddeln, zeigen euch verschiedene Paddeltechniken wie Crossbow, Ziehschlag, Pivotturn und Paddelstütze und trainieren die Balance auf dem Board. Voraussetzung ist ein sicherer Stand auf dem Brett und ein wenig Boarderfahrung. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

Training intensiv

Training intensiv

● 41530 Gre

HIIT'n'Dance

Mo, 11. März, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 47,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Franziska Streb

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel deines Körpers. Mit einem Mix aus Latino-Dance-Aerobic und High-Intensity-Intervall-Training erreichst du zudem dein Fitnessziel. Du verbesserst Ausdauer, Kraft und bringst deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41531 Gre

HIIT'n'Dance

Mo, 11. März, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 47,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Franziska Streb

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel deines Körpers. Mit einem Mix aus Latino-Dance-Aerobic und High-Intensity-Intervall-Training erreichst du zudem dein Fitnessziel. Du verbesserst Ausdauer, Kraft und bringst deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. **Bitte mitbringen:** Matte



Nordic Walking

Nordic Walking

● 41656 Roth

Walking ohne Stöcke

Do, 14. März, 18-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 57,- €

Roth, Kreisklinik, Parkplatz

Susanne Kündinger

Im Frühjahrskurs laufen wir ca 5 km im Weinberg, der mit seinen verzweigten Wegen viele verschiedene Trainingsmöglichkeiten bietet. Nach einer anstrengenden Woche tut eine Stunde Bewegung mit netten Leuten an der frischen Luft richtig gut und macht den Kopf frei.

● 41657 Wen

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mo, 18. März, 10-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 68,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Parkplatz Ulla Quarda

Sie möchten nach dem Winter wieder in Schwung kommen, ein paar Kilo verlieren, oder einfach fit bleiben? Ich vermittele Ihnen Spaß und Freude an der gesunden Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an alle, egal welches Alter, ob Anfänger oder erfahrener Läufer, Mütter mit Kind in der Trage, nach einer Schwangerschaft oder OP. Nordic-Walking-Stöcke können bei der Dozentin ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben). **Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, dreiteiligen Schnupperkurs ein, bei dem die Technik und selbst Hand anlegen im Vordergrund stehen. Man lernt das Technische Hilfswerk näher kennen und kann dessen Fahrzeuge und Geräte im Einsatz erleben.

- Was die Feuerwehr macht weiß jeder, aber was macht eigentlich das THW?
- Kann man mit Luft einen tonnenschweren LKW anheben?
- Kann ein 10-jähriger nur mit Muskelkraft einen großen Betonblock bewegen?
- Wie baut man mit Leinen, Holz und Fässern ein Floss?

Diese und weitere Fragen werden im Schnupperkurs beantwortet und man kann einen Blick hinter die Kulissen des THW werfen. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 14. Juni / 21. Juni, 18.30 - 21 Uhr

Sa, 29. Juni, 8 - 12.30 Uhr

Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstr. 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de.





Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

● 41752 Roth

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Gewaltprävention

Sa, 9. März, 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

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Crashkurs mit neuen Inhalten

Sa, 18. Mai, 13-16 Uhr

Gebühr: 13,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Seminarraum 1. OG
Horst Suck

Dieser Crashkurs wurde mit neuen Themen ergänzt. Ideal zur Auffrischung oder für Neueinsteiger, die Interesse am Thema Selbstschutz oder Selbstverteidigung haben. Sensibilisieren Sie sich in diesem Crashkurs und staunen Sie bei der praktischen Vermittlung von Verteidigungstechniken, wie man sich mit einfachen Tricks effektiv und erfolgreich zur Wehr setzen kann. Wie bereits in den vergangenen Semestern steht Ihnen der Dozent in Sicherheitsfragen Rede und Antwort. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

Ernährungswissen • Kochkurse

Ernährungswissen • Kochkurse

● 42003 All

Dick oder dünn

Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Do, 4. April, 20-21.30 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
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. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42004 Red

Dick oder dünn

Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Do, 21. März, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
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. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



● 42006 Spa

Gesunder Darm - gesunder Mensch

Mi, 3. April, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei
Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12
Doris Guderle

Dieser alten Volksweisheit kommt gerade in der heutigen Zeit wieder große Bedeutung zu. Wir essen zu viel, ernähren uns einseitig, essen hastig und bewegen uns zu wenig. Die Folgen dieser ungesunden Ernährungsweise bekommt auch unser Verdauungssystem zu spüren. Zunächst harmlose Beschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl, Magendrücken, Verstopfung oder Durchfall können sich zu ernsthaften Erkrankungen wie Entzündungen, chron. Krankheiten oder Krebs entwickeln. Dagegen können Sie sehr viel unternehmen.

● 42060 Gre

Superfood

Was ist das?

Fr, 5. April, 17.30-20.30 Uhr
Gebühr: 24,- € (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.

● 42080 Hei

Wildpflanzen-Gerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 7. April, 14-18 Uhr
Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)
Heideck, Liebenstadt 39
Silja Luft-Steidl

Essbare Wildpflanzen - Blüten, Grün, Wurzeln und Früchte - sind viel mehr als Vitaminspritzen oder Speise-Dekos. Üppige Gerichte wie zu Uromas Zeiten, modern anzuwenden, werden in dem Kurs erklärt, beispielhaft zubereitet und mit Leib und Seele verspeist, zwischen den Kulissen eines urigen Denkmalgehöftes. Jede Kurseinheit ist gleich aufgebaut, behandelt aber andere Pflanzen je nach Jahreskreislauf. Vorgestellt wird auch das dem Kurstitel gleichnamige Kochbuch der Dozentin. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 42081 Hei

Wildpflanzen-Gerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 5. Mai, 14-18 Uhr
Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)
Heideck, Liebenstadt 39
Silja Luft-Steidl

Essbare Wildpflanzen - Blüten, Grün, Wurzeln und Früchte - sind viel mehr als Vitaminspritzen oder Speise-Dekos. Üppige Gerichte wie zu Uromas Zeiten, modern anzuwenden, werden in dem Kurs erklärt, beispielhaft zubereitet und mit Leib und Seele verspeist, zwischen den Kulissen eines urigen Denkmalgehöftes. Jede Kurseinheit ist gleich aufgebaut, behandelt aber andere Pflanzen je nach Jahreskreislauf. Vorgestellt wird auch das dem Kurstitel gleichnamige Kochbuch der Dozentin. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 42082 Hei

Wildpflanzen-Gerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 2. Juni, 14-18 Uhr
Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)
Heideck, Liebenstadt 39
Silja Luft-Steidl

Essbare Wildpflanzen - Blüten, Grün, Wurzeln und Früchte - sind viel mehr als Vitaminspritzen oder Speise-Dekos. Üppige Gerichte wie zu Uromas Zeiten, modern anzuwenden, werden in dem Kurs erklärt, beispielhaft zubereitet und mit Leib und Seele verspeist, zwischen den Kulissen eines urigen Denkmalgehöftes. Jede Kurseinheit ist gleich aufgebaut, be-

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



handelt aber andere Pflanzen je nach Jahreskreislauf. Vorgestellt wird auch das dem Kurstitel gleichnamige Kochbuch der Dozentin. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 42083 Hei

Wildpflanzen-Gerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 7. Juli, 14-18 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Liebenstadt 39

Silja Luft-Steidl

Essbare Wildpflanzen - Blüten, Grün, Wurzeln und Früchte - sind viel mehr als Vitaminspritzen oder Speise-Dekos. Üppige Gerichte wie zu Uromas Zeiten, modern anzuwenden, werden in dem Kurs erklärt, beispielhaft zubereitet und mit Leib und Seele verspeist, zwischen den Kulissen eines urigen Denkmalgehöftes. Jede Kurseinheit ist gleich aufgebaut, behandelt aber andere Pflanzen je nach Jahreskreislauf. Vorgestellt wird auch das dem Kurstitel gleichnamige Kochbuch der Dozentin. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 42084 Hei

Wildpflanzen-Gerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 4. August, 14-18 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Liebenstadt 39

Silja Luft-Steidl

Essbare Wildpflanzen - Blüten, Grün, Wurzeln und Früchte - sind viel mehr als Vitaminspritzen oder Speise-Dekos. Üppige Gerichte wie zu Uromas Zeiten, modern anzuwenden, werden in dem Kurs erklärt, beispielhaft zubereitet und mit Leib und Seele verspeist, zwischen den Kulissen eines urigen Denkmalgehöftes. Jede Kurseinheit ist gleich aufgebaut, behandelt aber andere Pflanzen je nach Jahreskreislauf. Vorgestellt wird auch das dem Kurstitel gleichnamige Kochbuch der Dozentin. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 42085 Hei

Wildpflanzen-Gerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 1. September, 14-18 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Liebenstadt 39

Silja Luft-Steidl

Essbare Wildpflanzen - Blüten, Grün, Wurzeln und Früchte - sind viel mehr als Vitaminspritzen oder Speise-Dekos. Üppige Gerichte wie zu Uromas Zeiten, modern anzuwenden, werden in dem Kurs erklärt, beispielhaft zubereitet und mit Leib und Seele verspeist, zwischen den Kulissen eines urigen Denkmalgehöftes. Jede Kurseinheit ist gleich aufgebaut, behandelt aber andere Pflanzen je nach Jahreskreislauf. Vorgestellt wird auch das dem Kurstitel gleichnamige Kochbuch der Dozentin. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 42102 Ab

Aus Omas Küche: Küchle backen

- viereckig -

Do, 21. März, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Lehrküche
Christine Pfahler

Zusammen wagen wir uns an die Teigherstellung, Formen der "Laiberl" und ausrollen an das Abenteuer des Küchle (Kissen) Backens. **Bitte mitbringen:** Gebäcktüten

● 42105 All

Schlemmen wie Brunetti

Mi, 27. März, 17-21 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Heidemarie 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. überbackene Zucchini, Brunettis Lieblingspasta "Penne rigate", Medaillons mit Fenchelsamen Knoblauch, Rosmarin und Speck, Weinbirnen mit Joghurt, Paolas Apfelkuchen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsschneider, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk



● 42106 All

Biergarten Tapas

Mi, 15. Mai, 17-21 Uhr

Gebühr: 32,- € inkl. Materialkosten

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Heidemarie Lutz

Heute Abend bereiten Sie Biergarten-Tapas zu für lauschige Sommerabende, denn wer den Tag auf der heimischen Terrasse, dem Balkon oder im Biergarten ausklingen lassen möchte, hat die Wahl zwischen verschiedenen bayerischen Schmankerln, z. B. Obatzda, Nudelsalat mit Spargel und Speck, Brezelsalat mit Schinken, Regensburger Wurstsalat, Mini-Käsekuchen mit Beeren u. a. . Bringen Sie Appetit mit. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42111 Bü

Serata culinaria italiana

Ein kulinarischer Sprachausflug nach Italien

Fr, 15. März, 17.30-22.30 Uhr

Gebühr: 35,- € (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 verkosten wir verschiedene Olivensorten und Antipasti, 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. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42112 Bü

Maultaschen und Ravioli

Einfach selbstgemacht

Mi, 8. Mai, 18-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Heidemarie Lutz

Schon im 18. Jahrhundert waren gefüllte Nudeltaschen bekannt. Der Begriff Maultasche entstand in Schwaben, denn quillt der Teig in der Brühe auf, ähnelt er einer geschwellenen Wange - wie nach einer Maulschelle. Wir stellen Nudelteige her und füllen diese mit frischen Zutaten, u.a. mit Fisch, Fleischbrät, Gemüse, Käse oder süß mit Frischkäse

auf fruchtiger Sauce. Bitte Nudelmachine mitbringen, falls vorhanden. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42115 Bü

10 Gerichte á 10 Minuten

Mi, 29. Mai, 18-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Sabine Ederer

Schnell zubereiten, was Feines kochen und doch nicht Fast Food. Dazu noch jede Menge Tipps und Tricks wie schnelles kochen kulinarisch gelingen kann. Cremige Spargelsuppe, Expressbrot, Flammkuchen, Pilzlendchen, Pfannenpizza, überbackenes Lachsfilet, Krabbencocktail, Topfenstrudel, Salate, Dessert und mehr. (10 Minuten bezieht sich auf die Zubereitung.) Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schneidbrett, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42126 Gre

Smoothie Wildkräuterwanderung

Mi, 8. Mai, 9-11.30 Uhr

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Grüne Smoothies - Du willst mehr erfahren über dieses grüne wohlschmeckende Nährstoffwunder aus Blattgrün und Obst? Dann bist du hier genau richtig. Ich lade dich zum Grünen Smoothies Workshop in meiner Kräuterwerkstatt ein. Zuerst gehen wir auf Suche nach wilden wohlschmeckenden Kräutern, um sie anschließend zu mixen und zu genießen. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung

● 42127 Gre

Smoothie Wildkräuterwanderung

Fr, 10. Mai, 17-19.30 Uhr

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Grüne Smoothies - Du willst mehr erfahren über dieses grüne wohlschmeckende Nährstoffwunder aus Blattgrün und Obst? Dann bist du hier genau richtig. Ich lade dich zum Grünen Smoothies Workshop in meiner Kräuterwerkstatt ein. Zuerst gehen wir auf Suche nach wilden, wohlschmeckenden Kräutern, um sie anschließend zu mixen und zu genießen. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung



● 42130 Hei

Laugengebäck und Kräuterbutter

Perfekt ist die Party!

Do, 25. Juli, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenaauer Straße 14,

Lehrküche

Silja Luft-Steidl

Selbstgemachtes kommt an und Laugengebäck schmeckt immer. In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung der beliebten Laugenbreze, den Kniff der Lauge, sowie Varianten in Form und Zutaten: Kringel, Stangl oder Knopf, Vollkornmehl, obendrauf Mohn, Sesam oder Käse. Auch lernen Sie, welche frischen Wildkräuter im klassischen Butteraufstrich fast ganzjährig attraktiv und zusätzlich pumperlgsund sind. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42189 Red

Italienisches Buffet

Für Liebhaber der italienischen Küche

Di, 4. Juni, 18-22 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

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

Sabine Ederer

Leicht, raffiniert und äußerst abwechslungsreich. Ein kulinarisches Essvergnügen, das die Lust auf den Sommer weckt. Antipasti, Thunfischsalat, Tomatenkuchen, selbstgebackenes Olivenbrot, Pollo und Dolce mit Schokotarta und Campari-Grapefruit Gelee, sind eine Auswahl. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben und ein Schneidbrett

● 42190 Swa

Tapas

Mehr als eine spanische Vorspeise

Di, 2. Juli, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Küche

Sabine Ederer

Pikante kleine Appetizer. Mittlerweile ist diese spezielle kulinarische Köstlichkeit auf der ganzen Welt ein Hit. Ob als perfekte Partyhäppchen oder als besondere Menü-Überraschung - eine Platte Tapas mit Fisch und Meeresfrüchten, gegrilltem Gemüse, zum Auftakt ein Glas Sherry und spanischen Rotwein. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben und ein Schneidbrett

● 42195 Spa

Pasta Pasta

Do, 4. April, 18-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

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

(Eing.Käsetr.)

Elisabeth Falz

Nudeln, Tortellini und Ravioli in ihrer schönsten Form. Verführerische Soßen und die besten Füllungen. Schlemmen Sie mit. Nudeln machen glücklich und schmecken einfach unwiderstehlich gut. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42201 Wen

Brasilianisches Buffet

Cozinha Brasileira

Mi, 20. Februar, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

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

D-0-13 KÜc

Heidemarie Lutz

Die brasilianischen Spezialitäten sind eine Mixtur aus afro-brasilianischer, portugiesischer und europäischer Küche. Holen Sie sich Anregungen für Ihr Faschingsbuffet und kochen Sie heute Abend, z.B. Palmato-Salat, "Quibe" - Hackfleischkroketten, "Pao de queijo" - Käse-Brötchen, "Coxinha" - gefüllte Teigbällchen und zum süßen Finale "Pave Tropical" - ein brasilianisches Schicht-Dessert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsicht-hülle, Schreibzeug, Getränk

● 42202 Wen

Thai-Küche

Mi, 29. Mai, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

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

D-0-13 KÜc

Heidemarie Lutz

Sie gehen gerne thailändisch essen, haben aber noch nie selbst diese köstlichen Rezepte zu Hause zubereitet? Kochen und genießen Sie die aromatisch-duftenden Gerichte, z.B. Ingwer-Möhren-Salat, Thai-Hühnersuppe, Frühlingsrollen, süß-saure Fleischbällchen, Fleischspieße mit Erdnuss-Sauce, Obstsalat mit Ingwer und Datteln u.a. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsicht-hülle, Schreibzeug, Getränk



Verkostungen und Tastings

● 42203 Wen

Türkisch-Orientalisches Fingerfood

Mi, 26. Juni, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

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

D-0-13 Küc

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 ofenfrischem Fladenbrot, würzigen Möhren-Walnuss-Salat, "Peynirli Krokot" - Käsekroketten, "Imam Bayildi" - gefüllte Auberginenhälften, "Ispanakli Börek" - Spinat-Pastete, "Mücver" - Zucchini-Fladen mit Joghurtsauce, Orangen-Kuchen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsicht-hülle, Schreibzeug, Getränk

● 42300 Thal

Gesundheitsbrunch

Sa, 1. Juni, 10-13 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

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

Sie erfahren Wichtiges und Nennenswertes über gesunde Ernährung und erhalten Tipps und Anregungen für einen leckeren und leicht zuzubereitenden Brunch. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Leckereien zu und verspeisen diese.

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**

Verkostungen und Tastings

Verkostungen und Tastings

● 42304 Gre

Verkostung von Speiseölen

Mit wertvollem Vortrag

Sa, 30. März, 14-16 Uhr

Gebühr: 15,- € (inkl. Materialkosten)

Grading, 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; Materialkosten 6€/TN

● 42305 Gre

Neues von Islay

Torfige Whiskys von der schottischen Insel

Sa, 16. März, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 35,- € für Verkostung)

Grading, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Armin Schüssler

Wer torfige Whiskys liebt, liebt Whiskys von Islay. Kaum ein Ort ist besser zur Herstellung rauchiger Whisky geeignet als diese schottische Insel. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler präsentiert sechs neue Whiskys von der Insel. Für die Verkostung der Whiskys, inkl. Unterlagen, Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 35,- € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.



● 42306 Gre

Torfives von den Inseln

Torfive Whiskys von den schottischen Inseln

Sa, 11. Mai, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 35,- € für Verkostung)

Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Armin Schüssler

Nicht nur auf Islay bekommt man leckere rauchige Whiskys, sondern auch auf vielen anderen Inseln Schottlands - von Arran bis Orkney, Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler präsentiert sechs rauchige Whiskys von den schottischen Inseln. Garantiert auch für Anfänger geeignet. Für die Verkostung der Whiskys, inkl. Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 35,- € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42307 Hip

World Wide Whisky

Eine Auswahl von Whiskys aus der ganzen Welt

Sa, 30. März, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette

Armin Schüssler

Whisky wird heute weltweit gebrannt. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler stellt in seiner Verkostung die Unterschiede zwischen den einzelnen Whiskyarten vor und erklärt, worin die landesspezifischen Eigenheiten der verschiedenen Whiskys liegen. Für die Verkostung der sechs Whiskys inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, Pipette, Mineralwasser und Baguette, wird ein Beitrag von 30€ erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42308 Hip

Irish Whiskey

Leichte Sommer-Whiskeys aus dem Land der Erfinder

Sa, 1. Juni, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette

Armin Schüssler

Sehr wahrscheinlich haben die Iren den Whisky "erfunden". Nach einem Niedergang des irischen Whiskeys im letzten Jahrhundert erlebt er nun eine ungeahnte Renaissance mit einer wunderbaren Vielfalt an Whiskeys. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler präsentiert sechs Irish Whiskeys. Für die Verkostung der Whiskeys, inklusive Unterlagen, Mineralwasser und Baguette, wird ein zusätzlicher Beitrag

von 30 € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

Brauseminar

● 42320 Wen

Brauseminar

Bierherstellung ist kein Problem

Sa, 4. Mai, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 54,- € (inkl. Materialkosten)

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

D-0-13 KÜc

André Betz

Anlässlich des Jubiläums "200 Jahre Brauhaus Wendelstein" bietet die vhs Wendelstein ein Brauseminar an bei dem wir gemeinsam ein Bier nach fränkischem Rezept herstellen. Bier wird seit fast geschätzten 10.000 Jahren hergestellt und ist damit ein ständiger Begleiter der Menschheit. Schon in der Antike wurden die Ägypter mit Bier bezahlt und als Grabbeigabe verwendet. Im Mittelalter war es Tradition sein eigenes Bier zu Hause herzustellen, zum Beispiel war Martin Luthers Frau als eine gute Bierbrauerin bekannt. Die Herstellung von Bier ist kein Geheimnis und kann von jedem selbst mit einfachen Utensilien, wie man sie in den meisten Küchen findet, gebraut werden. Hier lernen Sie am Kurstag das händische Bierbrauen praktisch mit Küchenutensilien von Grund auf kennen und umsetzen. Darüber hinaus gibt es viele Informationen rund um das Bier, Rohstoffe, Brauvorgänge und Brauhistorie mit Anekdoten. Das Ziel des Kurses ist, anschließend zu Hause selbst Bier herstellen zu können. "Für das leibliche Wohl nach Brauersart" ist mittags gesorgt (Mittagessen ist im Preis enthalten). Keine Ermäßigung möglich. Anmeldung bis 12.04.2019. **Bitte mitbringen:** nichtalkoholisches Getränk, Geschirrtuch, Wischlappen, Kochschürze, Trinkglas, Teller, Essbesteck, Stift, einen Gefrierbeutel, zwei verschließbare 1,5L PET-Flaschen, eine verschließbare 0,5L PET-Flasche und Tasche zum Transport

Die PET-Flaschen müssen sauber ausgespült sein (leere ausgespülte PET Wasserflaschen sind gut geeignet). Zusätzlich sollten noch vier 0,5L leere sauber ausgespülte Flaschen mit Bügelverschluss zu Hause zum Abfüllen rechtzeitig bereitgestellt werden.



Aussehen • Persönlicher Stil

Farbanalyse

● 43018 Hei

Farbberatung für Damen

Individuelle Beratung nach 10 Jahreszeiten

Mi, 27. März, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

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)

● 43019 Roth

Farbberatung für Damen

Individuelle Beratung nach 10 Jahreszeiten

Mo, 1. Juli, 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)

www.ernstesdesign.de

evia

JUWELIER
BAM 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



● 43020 Wen

Farbberatung für Damen

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Mo, 24. Juni, 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)

Make-up • Styling

● 43105 Kam

Make-up Basis-Schulung

Typgerecht schminken - Schritt für Schritt

Fr, 8. März, 19-22 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit
Kathleen Lorenz

In diesem Seminar zeige ich zunächst die einzelnen Schritte für eine perfekte Grundierung. Unter Anleitung schminken Sie sich dann selbst ein leichtes Tages-Make-up. Dabei erfahren Sie viele Tipps und Tricks. Die richtige Auswahl zu den vielfältigen Produkten am Markt und wertvolle Informationen zur Farbwahl runden die Make-up Basis-Schulung ab. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Haarspangen, Getränk

● 43119 Wen

Top gestylt in 5 Minuten

Do, 9. Mai, 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 op-

timalen 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)

● 43120 Roth

Das perfekte Augen-Make-up Workshop

Mi, 22. Mai, 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 Augenbraunen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43121 Wen

Das perfekte Augen-Make-up Workshop

Do, 18. Juli, 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 Augenbraunen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)



Medizinische Themen

Erste Hilfe

● 45001 Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Sa, 6. April, 9.30-15.30 Uhr

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 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! In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

● 45002 Kam

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 27. Juni, 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!

● 45006 Spa

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kompaktkurs

Di, 7. Mai, 18.30-22 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Skript)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Mensa
Elke Spruck

In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen - z.B. bei Kopfverletzungen, Verschlucken von Fremdkörpern, oder Insektenstichen im Mund-Rachen-Raum - richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

Naturheilkunde

● 45300 Gre

Blüten-Essenzen-Workshop

Eine ganzheitliche Gesundheitspflege

Sa, 6. April, 14-17 Uhr

Gebühr: 19,- € (inkl. Materialkosten)

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

Eine fein abgestimmte Blütenessenz kann Blockaden lösen und das Wohlbefinden wesentlich fördern. Vorgestellt werden einheimische, australische und englische Blüten mit den Essenzen. Leicht verständlich erkläre ich Wirkung und richtige Auswahl und gebe praktische Hinweise zur Verwendung. Im Workshop bereiten wir eine gesättigte Sole zu, die die Basis bildet für die Essenzen. Des weiteren stellen Sie Ihre persönliche Blütenessenz her und nehmen sie mit nach Hause. Freuen Sie sich auf die besondere Erfahrung mit den Heilkräften der Natur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Abnehmen • Fasten

● 45600 Thal

Basenentschlackungswoche

Do 28.03., 18.30-19.30 Uhr - Einführungsabend
 Sa 30.03., 09.30-13.30 Uhr - Frühstück, Bewegung, Mittagessen
 Mi 03.04., 18.30-21.30 Uhr - Abendessen, Entspannung
 Sa 06.04., 09.30-13.30 Uhr - Frühstück, Bewegung, Mittagessen,
 Gebühr: 70,- € (+ Materialkosten)
 Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,
 Lehrküche
 Claudia Mersch

Wir reinigen unseren Körper von den angesammelten Schlacken. Mit viel frischem Gemüse, Salat und Früchten, die der Körper basisch verstoffwechselt, gelangen wir zu mehr Leichtigkeit und einem positiven Körpergefühl. Wir bereiten die Speisen zu, essen, bewegen und entspannen gemeinsam. Die Woche kann vorbeugend und hilfreich für jeden sein, der an Müdigkeit, Kopfschmerzen, Erkältung und vielem anderen leidet. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte

● 45670 Wen

Gewichtsreduktion

Abnehmen beginnt im Kopf

Di, 12.03./19.03./09.04./07.05./04.06.,
 jeweils 18.45-20.15 Uhr, 5 x
 Gebühr: 100,- €
 Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
 Veronika Ehm

Dieser Kurs richtet sich an alle, welche schon einige Diätversuche absolvierten und leider nicht den gewünschten Erfolg erzielen konnten. In einer kleinen Gruppe werden wir den eigenen Körper mit seinen Funktionen kennenlernen. Jede Stunde behandeln wir ein Thema, z. B. den Säure-Basen-Haushalt, Stoffwechsel, Superfoods oder die Bewegung im Alltag. Diese Themen werden individuell an die Gruppe angepasst. Ich verspreche euch keine 10 Kilo Gewichtsverlust in 6 Wochen, aber ein neues Körperbewusstsein und Spaß beim Erreichen des angestrebten Gewichtsverlustes. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Essensprotokoll der letzten 3 Tage vor der ersten Kursstunde (Vordruck wird per Mail nach der Anmeldung versandt)

● 45672 Wen

Basenfasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Mo/Mi/Fr/So, 15.07./19.07./21.07./24.07./26.07.,
 jeweils 20-21 Uhr, 5 x
 Gebühr: 45,- €
 Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
 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

Gesundheitsvorträge und –workshops

● 46111 Kam

Das Wunder der Augen und der Iris

Workshop zur Gesunderhaltung der Augen

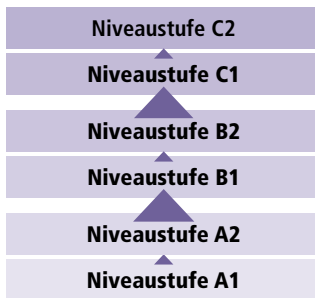
Fr, 22. März, 19-21 Uhr
 Gebühr: 20,- €
 Kammerstein, Praxis Lebensrhythmus, Dorfstr. 19
 Heike Friedrich

"Ein Blick sagt mehr als tausend Worte". Der Ausdruck der Augen, Zeichen und Färbungen der Regenbogenhaut (Iris) können Hinweise zur Konstitution eines Menschen geben. Die Dozentin, Heilpraktikerin und erfahrene Irisdiagnostikerin vermittelt Kenntnisse über Anatomie und Physiologie der Augen und energetische Aspekte aus der Chinesischen Medizin. Die TN erlernen außerdem ein Akupressurkonzept zur Entspannung und Gesunderhaltung der Augen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und ein Getränk



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





Dorn-Methode

● 46180 Geo

Gesunder Rücken und Gelenke

Einführung in die Dorn-Methode

Mi, 6. März, 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

● 46185 Hip

Gesunder Rücken und Gelenke

Einführung in die Dorn-Methode

Di, 26. März, 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

Ergänzende Ansätze

● 46202 Geo

Durch Phantasiereise zur "inneren Mitte"

Fr, 1. März, 17.30-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Cornelia Lahde

Mit Phantasiereisen zur "inneren Mitte" und damit Verarbeitungs- und Selbstheilungsprozesse anregen. Zuversicht, Lebensfreude, Selbstvertrauen, -liebe und -bestimmung wiederfinden. Sich und seinen Körper so annehmen, wie er ist.

derfinden. Sich und seinen Körper so annehmen wie er ist.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 46203 Hip

Persönlichkeitsentwicklung

Durch Phantasiereise zur "inneren Mitte"

Di, 19. März, 17.30-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

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

Mit Phantasiereisen zur "inneren Mitte" und damit Verarbeitungs- und Selbstheilungsprozesse anregen. Zuversicht, Lebensfreude, Selbstvertrauen, -liebe und -bestimmung wiederfinden. Sich und seinen Körper so annehmen, wie er ist.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 46204 Spa

Selbstheilungskräfte aktivieren

Mi, 27. Februar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 8,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12
Doris Guderle

Jeder Mensch verfügt über enorme Selbstheilungskräfte. Wenn es Ihnen gelingt, diese zu aktivieren, kann sich Ihr Körper in vielen Fällen selbst heilen. Entdecken Sie, wie Sie Krebs entgegenwirken können, wie sich Stress und negative Gedanken auf Ihren Körper auswirken und wie Sie durch Optimismus und Zuversicht Körper und Geist entspannen können und besser in Form kommen. Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie großartig die Heilkräfte des menschlichen Körpers sind - und wie sehr wir sie unterschätzen.

● 46205 Spa

Persönlichkeitsentwicklung

Durch Phantasiereise zur "inneren Mitte"

Mo, 18. März, 17.30-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle
Cornelia Lahde

Mit Phantasiereisen zur "inneren Mitte" und damit Verarbeitungs- und Selbstheilungsprozesse anregen. Zuversicht, Lebensfreude, Selbstvertrauen, -liebe und -bestimmung wiederfinden. Sich und seinen Körper so annehmen, wie er ist.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk



Den eigenen Rhythmus finden

**Energie und Lebensfreude mit
afrikanischen Rhythmen, Trommeln**
für Neueinsteiger, ab Mittwoch, 20. März,
19.30 Uhr in Georgensgmünd

> Kurs-Nr. 50500

Kultur

Inhalt

- Literatur 182
- Lesungen 182
- Biografisches Schreiben 185
- Konzert 185
- Gesang 185
- Gitarrenkurse 187
- Instrumente und Rhythmus 193
- Theater- und Schauspiel 193
- Tanzkurse 194
- Malen und Zeichnen 200
- Handlettering 203
- Keramik, Gips, Beton 206
- Stein 207
- Glas und Mosaik 207
- Schmuck 209
- Objektgestaltung 211
- Nähen 212
- Patchwork 215
- Klöppeln 216
- Stricken 217
- Papier 218
- Floristik 218
- Schmieden 219
- Golf 219
- Modelleisenbahn 221
- Geschichten aus dem Koffer 221



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



Landkreis
Roth

Landratsamt Roth
Kultur und Tourismus
Tel. 09171 81-1329

www.eisenhammer-eckersmuehlen.de

HISTORISCHER EISENHAMMER ECKERSMÜHLEN

Alte Hammerschmiede

Schmiedevorführungen 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



Literatur • Lesungen

Literatur

● 50000 Hip

Leipzig liest!

Tagesfahrt zur Leipziger Buchmesse

So, 24. März, 5.30-20 Uhr

Gebühr: 49,- € / Kinder bis 15 Jahre 20,- €

Petra Winterstein

Die Leipziger Buchmesse ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche. Zu dem Ereignis treffen Verlage, Autoren, Leser und Journalisten auf ein neugieriges Publikum und interessierte Fachbesucher. Die parallel stattfindende Veranstaltung "Leipzig liest" bietet den Besuchern die Möglichkeit, Autoren hautnah in Lesungen, Diskussionen und Autogrammstunden zu erleben. Internationale Star-Autoren geben sich ein Stelldichein - Top-Journalisten und Bücher schreibende Politiker treffen auf Pop-Größen und literarische Altmeister. Sonntag ist Familiensonntag mit spannenden Veranstaltungen für die ganze Familie und natürlich lädt die Manga-Comic-Con ein, die aufwändig verkleideten Teilnehmer zu bewundern. Keine Ermäßigung möglich. Der Preis beinhaltet die Fahrt- und Eintrittskosten, Verpflegung exklusive.

Abfahrtszeiten/-orte:

5.45 Uhr Allersberg, Parkplatz BAB-Auffahrt Allersberg

6.00 Uhr Hilpoltstein, Bahnhof

6.15 Uhr Roth, Parkplatz "Steinerne Eiche",
Hilpoltsteiner Str., Auffahrt zur B 2

6.30 Uhr Schwabach, Bahnhof

7.00 Uhr Lauf an der Pegnitz, Haltestelle Sparkasse
an der Saarstraße

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwabach und Unteres Pegnitztal. Anmeldung nur über vhs im Landkreis Roth. Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben.

Lesungen

● 50003 Hip



Ein Leben in Franken

Lesung aus "Alles hat seine Zeit"

Do, 14. März, 19-21 Uhr

Gebühr: 5,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Christian Günther Kraus, Dr. Johann Schrenk

"Für die meisten Menschen dürfte die Region, in der sie aufgewachsen sind, bedeutsam sein." Für Günther Kraus



war dies der Marktflerken Thalmässing. Seine umgebende Landschaft wurde ihm zur vertrauten und geliebten Heimat. In dem Dorf mit ca. 2000 Einwohnern kannte er die meisten und als Sohn der Hausmeisterin der Volksschule fast alle Kinder. In seinem Buch, "Alles hat seine Zeit", das in der Reihe "Buchfranken" des Verlegers Dr. Johann Schrenk erschienen ist, beschreibt er seine "Menschwerdungsjahre" auf dem Fränkischen Land. Folgen Sie ihm in einer abwechslungsreichen Lesung in seine Erinnerung und lassen Sie die Jahrzehnte nach dem Krieg wieder lebendig werden. Der Abend wird musikalisch begleitet.

● **50005** Rött

Romeo und Julia

Shakespeare klassisch und modern, ernst und heiter

Sa, 29. Juni, 19-22 Uhr

Gebühr: 8,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Lichthof

Dr. Johann Schrenk

Dr. Johann Schrenk und Elisabeth von Rauffer tragen in der ersten Hälfte Textpassagen aus "Romeo und Julia" von William Shakespeare vor. Nach der Pause wird eine Satire von Ephraim Kishon "Es war doch die Lerche" in Auszügen vorgetragen bzw. vorgespielt. Beide Blöcke mit jeweils 40 Minuten werden musikalisch auf der Gitarre begleitet. **Bitte mitbringen:** Sitzkissen (Steintreppen)

● **50013** Roth

Kulturfrühstück

Ein Ohren- und Gaumenschmaus

So, 10. März, 10-12.30 Uhr

Gebühr: 8,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Ratsstuben

Susanne Höcker

Verbringen Sie einen gemütlichen Sonntagvormittag mit einem kombinierten Ohren- und Gaumenschmaus. Bei einem leckeren Frühstücksbuffet lauschen Sie den abwechslungsreichen Texten der Autorinnen und Autoren der Schreibwerkstatt Wendelstein. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Bücherei Roth und der Seniorenbeauftragten statt.

Anmeldung bis zum 25. Februar zwingend erforderlich, Veranstaltung entfällt bei zu wenigen Teilnehmern. Keine Tageskasse.

● **50014** Roth

"Roth ist bunt"-Lesung "Verbrannter Dichter"

Zum 86. Jahrestag der "Bücherverbrennung"

Fr, 10. Mai, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Roth, Stadtbücherei, Hauptstraße 1, Schloss Ratibor

Sven Ehrhardt, Karin Zargaoui

Verschiedene Prominente und Bürger lesen aus Werken der "Verbrannten Dichter" anlässlich des 86. Jahrestages der Bücherverbrennung unter den Nationalsozialisten. Zwischen dem 10. Mai und 21. Juni 1933 wurden im Zuge der von der nationalsozialistischen Deutschen Studentenschaft organisierten Aktion wider den undeutschen Geist an vielen Orten in Deutschland öffentliche Bücherverbrennungen durchgeführt. Grundlage für die Auswahl der zu verbrennenden Werke bildeten so genannte Schwarze Listen des Bibliothekars Wolfgang Herrmann. Die Stadtbücherei Roth und "Roth ist bunt" stemmen sich mit dieser Aktion dagegen, dass die verbrannten Dichter in Vergessenheit geraten.

● **50015** Thal

Thalmässing feiert das freie Wort

Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Fr, 10. Mai, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 5,- € / Abendkasse

Thalmässing, Haus des Buches, Schulgasse 2

N.N.

Salman Rushdie eröffnete 2016 die Frankfurter Buchmesse mit einem flammenden Plädoyer: "Die Freiheit des Wortes ist ein universelles Recht der Menschheit." Thalmässing feiert auch in diesem Jahr vor dem Hintergrund der Bücherverbrennung vom 10. Mai 1933 in Berlin und in 21 weiteren Universitätsstädten die Freiheit des Wortes. Ein Wert, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. An diesem Abend treten die Vortragenden in einen spannenden Dialog. Texte verbrannter Autoren und Autorinnen werden heutigen Texten gegenübergestellt. In Zusammenarbeit mit der Evangelischen öffentlichen Bücherei Thalmässing.

● **50070** Roth

Montags-Lesungen

Mo, 11. März, 16.30-18 Uhr, 7 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. 11.03. Birgit Landmann "Herr aus Glas" - Erzählungen von



Erich Kästner, 18.03. „Auf nach Norditalien! Anke Geyer liest einen Winzerkrimi von Michael Böckler“, 25.03. Gustav Hirschmann liest Eigenes, 01.04. Gunda Wittmann liest Fränkisches „Di Leit a weng auf's Maul g'schaut“, 08.04. Helmut Frye „Eine Handvoll Anekdoten“ von Hans Magnus Enzensberger, 15.04. Martina Niesel „All die Jahre“ von J. Courtney Sullivan, 29.04. Stefanie Baier „Amalias magischer Ring“

● 50115 Hip

Literaturlandschaft Frankreich Von der Poesie in der französischen Musik

Do, 6. Juni, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 8,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Christian Anna Juliette Breitenbach

Literatur aus Frankreich ist so spannend, wie die Französische Sprache schön ist. Wie schön die französische Sprache klingt, spiegelt sich auch in der Poesie. Lassen Sie sich für einen Abend nach Frankreich entführen. Hören, riechen, schmecken und spüren Sie die französische Leichtigkeit, das "savoir vivre". Es wird viel vorgelesen und auch Musik mit besonderen Texten genossen. Ein Glas Wein und Knabberereien sind im Eintrittspreis enthalten.

Literaturvermittlung

● 50100 Ab

Das dramatische Jahrzehnt Literatur in den sechziger Jahren

Do, 14. März, 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 16,- €

Abenberg, Kath. Jugendheim, Spalter Str. 11
Albert Rösch

Neben einer Einführung in das dramatische Jahrzehnt der Bundesrepublik Deutschland werden Gedichte von Hans Magnus Enzensberger, Franz Josef Degenhardt und Erich Fried, "Die Ermittlung" von Peter Weiss und "Die Verlorene Ehre der Katharina Blum" von Heinrich Böll besprochen.

www.museen-abenberg.de



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





● 50120 Roth

Flucht und Vertreibung im Roman

Mo, 11. März, 20-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 21,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Albert Rösch

Flucht und Vertreibung hat es zu allen Zeiten gegeben, ist aber seit einigen Jahren besonders aktuell. Daher wird zunächst ein kurzer Überblick über die Migration in Geschichte und Literatur gegeben. Dann werden vier Romane des 20. und 21. Jahrhunderts besprochen: "Hiob" von Joseph Roth, "gehen, ging, gegangen" von Jenny Erpenbeck, "Vor der Zunahme der Zeichen" von Senthuran Varatharajah und "Sie kam aus Mariupol" von Natascha Wodin.

Biografisches Schreiben

● 50201 Wen

Lebensschätze heben und bewahren Biografisches Schreiben

Do, 14. März, 15.30-17.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

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

Jeder von uns trägt Geschichten in sich. Geschichten, die unser Leben schrieb, Geschichten, die für uns alle wichtig und wertvoll sind, Geschichten, mit denen wir unseren Erfahrungsschatz mitteilen können. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu diesen Geschichten und können sie aufschreiben und bewahren. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben! **Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen

Musik

Konzert

● 50300 Roth

Offenbarung Cello in Concert

Fr, 10. Mai, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 8,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Saal
Christoph Heinlein

„Ich bin das A und das O, der Anfang und das Ende, der Erste und der Letzte“ (Offenbarung 22, 13). Cello in Concert bietet dem Publikum eine spannende Kombination aus Konzert und Vortrag von Texten aus der Offenbarung des Johannes. Der Cellist Christoph Heinlein nimmt Präludien beim Wort, als „A“, als Einleitung, die weiter führt. Während des etwa einstündigen Konzerts geben die Präludien von Johann Sebastian Bach und Max Reger für Cello solo durch ihre sehr verschiedenen Klangcharaktere zahlreiche Anstöße zur Reflexion. Ergänzt werden sie durch eine Auswahl der 24 klang- und phantasievollen Präludien von Mieczyslaw Weinberg, einem Schostakowitsch-Schüler. Die Kompositionen finden ihr Echo in ausgewählten Texten der Offenbarung des Johannes. Zusammen mit diesem „O“, dem Transzendenten, dem Unfassbaren entstehen spannende und anregende Parallelen zwischen den präludierenden Gedanken der Komponisten und den starken, allegorischen Bildern des Johannes.

Gesang

● 50301 All

Frühlingslieder singen mit und ohne Gitarre Für Eltern und Großeltern

Do, 21. März, 19.30-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gisela Timm

Nicht nur in der Weihnachtszeit, auch im Frühling macht es Spaß mit den Kindern zu singen. Wir wollen gemeinsam traditionelle und neue Frühlings-, Oster- und Sommerlieder üben. Wer eine Gitarre besitzt, kann diese gerne mitbringen. Es handelt sich durchwegs um einfache Griffe. Sie sind aber auch ohne Gitarre herzlich willkommen. Im Kurs ist ein passendes Heft für 2,- € erhältlich, auf Wunsch auch Audios in digitaler Form. Weitere Infos erhalten Sie von Frau Timm. Tel. 0157/53003831.



● 50332 Roth

Stimmbildung

Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 22. 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.

● 50334 Roth

Stimmbildung

Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 5. April, 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

Stimmbildung

Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 15. März, 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

Stimmbildung

Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 17. Mai, 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.

29. MÄRZ BIS 7. APRIL 2019

28. ROTHER BLUES TAGE

WALTER TROUT
 ANDREAS KÜMMERT
 ANDREW STRONG MIKE ZITO
 MF ROBOTS NINA ATTAL
 JAKE LA BOTZ JANE LEE HOOKER
 BIG DADDY WILSON VANJA SKY
 JEREMIAH JOHNSON SMOKESTACK LIGHTNIN' UVM.

ROTH-HILFSPOLITENER Volkstheater Roth

KULTUR FABRIK

WWW.BLUESTAGE.DE



● 50337 Roth

Stimmbildung

Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 28. Juni, 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.

● 50338 Roth

Stimmbildung

Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 12. Juli, 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.

Gitarrenkurse

● 50400 Ab

Gitarre

Für Anfänger

Mo, 18. Februar, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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 Rhythustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir lernen Noten und Musiktheorie in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50401 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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

● 50402 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Di, 19. Februar, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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

● 50404 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Mi, 20. Februar, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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



● 50405 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Mi, 20. Februar, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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, 21. Februar, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 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

● 50410 All

Gitarren-Basiskurs Stufe 1

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 14. Februar, 19.30-20.15 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 Grundbegriffe und einige einfache Lieder. 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 3 € erhältlich.

● 50411 All

Gitarren-Basiskurs Stufe 2

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 9. Mai, 19.30-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 4 Akkorde) oder haben den Kurs Stufe 1 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50412 All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 7

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 12. Februar, 20-20.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 10 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 6 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken sowie Rhythmenwechsel erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50413 All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 8

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 7. Mai, 20-20.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 11 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 7 besucht. Wir vertiefen die bisherigen Kenntnisse, lernen die Grundbegriffe des Zupfens kennen und beginnen mit einfachen Zupfmustern. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.



● 50414 All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 12. Februar, 19-19.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (mind. 12 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster sowie die Grundbegriffe des Zupfens oder haben den Kurs Stufe 8 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlag- und Zupfmuster erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50415 All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 7. Mai, 19-19.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 12 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 9 besucht. Dann können sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlag- und Zupftechniken erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50416 All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 11

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 12. Februar, 18.10-18.55 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 13 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 10 besucht. Dann können sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlag- und Zupfmuster erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50417 All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 12

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 7. Mai, 18.10-18.55 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 13 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 11 besucht. Dann können sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlag- und Zupfmuster erlernen und Ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50419 Hei

Gitarren-Basiskurs Stufe 1

Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 11. Februar, 9-9.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Lernen Sie jetzt in diesem Kurs die Grundbegriffe und einige einfache Lieder. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Erwachsene jeder Altersgruppe. Sofern nötig, können Sie eine Gitarre mit Tasche für 10 € für die Dauer des Kurses bei der Dozentin ausleihen (bitte bei Anmeldung angeben). Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50420 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 2

Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 6. Mai, 9-9.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Gisela Timm

Sie besitzen ein paar Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 4 Akkorde) oder haben den Kurs Stufe 1 besucht? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um weitere Akkorde zu erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.



● 50421 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 7 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 11. Februar, 19.50-20.35 Uhr, 9 x
Gebühr: 53,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 10 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 6 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken sowie Rhythmenwechsel erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50422 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 8 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 6. Mai, 19.50-20.35 Uhr, 9 x
Gebühr: 53,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 11 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 7 besucht. Wir vertiefen die bisherigen Kenntnisse, lernen die Grundbegriffe des Zupfens kennen und beginnen mit einfachen Zupfmustern. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, dreiteiligen Schnupperkurs ein, bei dem die Technik und selbst Hand anlegen im Vordergrund stehen. Man lernt das Technische Hilfswerk näher kennen und kann dessen Fahrzeuge und Geräte im Einsatz erleben.

- Was die Feuerwehr macht weiß jeder, aber was macht eigentlich das THW?
- Kann man mit Luft einen tonnenschweren LKW anheben?
- Kann ein 10-jähriger nur mit Muskelkraft einen großen Betonblock bewegen?
- Wie baut man mit Leinen, Holz und Fässern ein Floss?

Diese und weitere Fragen werden im Schnupperkurs beantwortet und man kann einen Blick hinter die Kulissen des THW werfen. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 14. Juni / 21. Juni, 18.30 - 21 Uhr
Sa, 29. Juni, 8 - 12.30 Uhr
Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstr. 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de.





● 50423 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 11

Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 11. Februar, 19-19.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 13 Akkorde) und beherrschen mehrere Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 10 besucht. Dann können Sie hier weitere Akkorde und Schlag- und Zupfmuster erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50424 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 12

Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 6. Mai, 19-19.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 13 Akkorde) und beherrschen mehrere Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 11 besucht. Dann können Sie hier weitere Akkorde und Schlag- und Zupfmuster erlernen und Ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50425 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung

Anfänger Teil 2 - Barrégriffe

Di, 30. April, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Peter Knaupp

In diesem Kurs wollen wir vor allem die Barré-Griffe (F-Dur, B-Dur etc.) erlernen. Kleine Zupftechniken sollen unser Gitarrenspiel verfeinern. Außerdem wollen wir unsere Liedsammlung erweitern. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Inhalte des Kurses Liedbegleitung 1. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Block, Schreibzeug

● 50426 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung

Anfänger Teil 2 - Barrégriffe

Di, 30. April, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Peter Knaupp

In diesem Kurs wollen wir vor allem die Barré-Griffe (F-Dur, B-Dur etc.) erlernen. Kleine Zupftechniken sollen unser Gitarrenspiel verfeinern. Außerdem wollen wir unsere Liedsammlung erweitern. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Inhalte des Kurses Liedbegleitung 1. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Block, Schreibzeug

● 50430 Hip

Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein

Do, 28.03./25.04./23.05./27.06./25.07./29.08.,

jeweils von 20-22 Uhr, 6 x

gebührenfrei

Hilpoltstein, Sportheim Hofstetten, Am Irle 1

Peter Knaupp

Wir haben immer noch nicht genug von der Gitarre und wollen einmal im Monat zusammen spielen und singen. Mitspieler sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat. Informationen bei Peter Knaupp unter der Tel. Nr.: 09174/6998. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial

● 50435 Swa

Gitarre zur Liedbegleitung

Mit 6 Akkorden

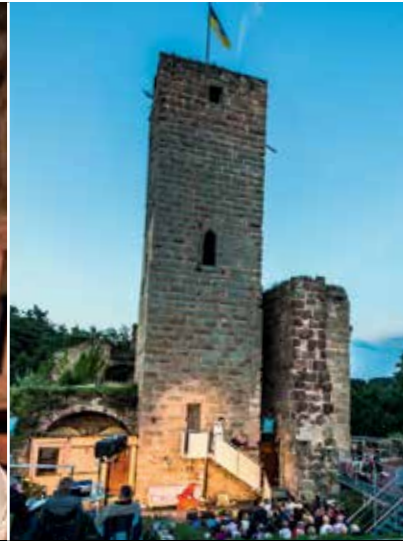
Di, 19. Februar, 20-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2

Sarah Nold

In diesem Kurs werden wir in gemütlicher Runde hauptsächlich mit den bekannten Akkorden aus Kurs 1 (G, D, Em, Am, C, Fmaj7) neue Songs erarbeiten. Ziel ist es, die vorgestellten Lieder langfristig zu wiederholen und sicher beherrschen zu können. Neue Akkorde werden langsam zu einem passenden Liedbeispiel erlernt. Bei der Auswahl der Songs kann sich gerne jeder Teilnehmer mit einbringen. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät (oder App), Stift, Notenständer



STADT HILPOLTSTEIN BURGPIELER GESUCHT!

Die Schauspieltruppe des traditionsreichen Hilpoltsteiner Burgspiels sucht Verstärkung!

Jeder aus Hilpoltstein und der Umgebung, der Freude am Schauspielern auf der Bühne hat und gerne in neue Rollen schlüpft, ist beim Burgspiel richtig! Das Ensemble hofft und freut sich auf viele interessierte Mitspieler/innen!



Kontakt:

Stadt Hilpoltstein · Amt für Kultur und Tourismus
Kirchenstraße 1 · 91161 Hilpoltstein
Telefon 09174 978 - 505 · kultur@hilpoltstein.de

Seit über 70 Jahren schon wird in der romantischen Burgruine in Hilpoltstein Theater gespielt. Immer im Sommer ab Mitte Juli bis zum beliebten Burgfest am ersten Augustwochenende bringt das Hilpoltsteiner Burgspiel-Ensemble ein ausgewähltes Stück auf die einzigartige Freiluftbühne inmitten der grandiosen Burgkulisse. Unter der Künstlerischen Leitung von Josef Lang und der Regie von Bernadette Haas-Sörgel geben die begeisterten Laienschauspieler Jahr um Jahr Dramen und Komödien zum Besten, die das Publikum kurzweilig unterhalten.





Andere Instrumente

- 50450 Rött

Schnupperkurs keltische Harfe

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Sa, 6. April, 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.

Rhythmusinstrumente

- 50500 Geo

Energie und Lebensfreude mit afrikanischen Rhythmen

Trommeln für Neueinsteiger

Mi, 20.03./03.04./08.05./22.05./05.06./26.06.,
jeweils 19.30-21.00 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. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

- 50502 Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren Musik, die fit und fröhlich macht

So, 17. März, 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, 14. April, 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)

Theater- und Schauspiel

- 50802 Roth

Theaterspiele und Stimmtraining Mehr Spontaneität in alltäglichen Situationen

Sa, 23. Februar, 14.30-16.30 Uhr

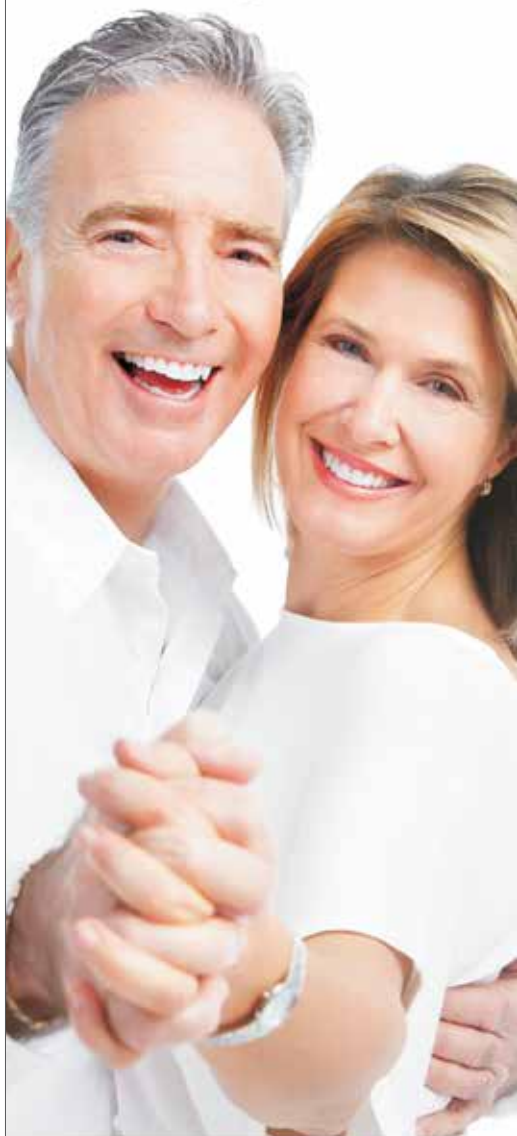
Gebühr: 14,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Theaterspiele finden überwiegend im Kreis statt. Es geht darum Reaktion, Assoziation und Spielfreude zu wecken. Wie nebenbei kräftigen Sie Ihre Stimme. Hierzu werden auch anregende Übungen gezeigt.



Tanzschule

ADTV **Bogner**www.tanzschulebogner.de

Schwabach 09122/14488

Roth 09171/829000

Tanzen

Discofox

● 51010 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Sa, 23. Februar, 18.30-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 38,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

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, 18. März, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

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 Fortgeschrittene

Mo, 29. April, 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.



● **51014** Swa

Discofox und Walzer - Tanzworkshop
Auch für Hochzeitspaare und ihre Gäste

Sa, 16. März, 19.30-22 Uhr

Gebühr: 29,- € (pro Person)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a
Tanzschule Project Dance

In diesem Workshop haben wir die beiden Highlights der Tanzwelt kombiniert – für all diejenigen, die schnell und effektiv vorankommen wollen: Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Er entstand Anfang der 1970er Jahre – aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladies elegant aussehen. Und der Wiener Walzer mit seiner Musik, die jeder Mensch auf der Welt versteht und die einfach jeden mitreißt, sich gemeinsam mit anderen auf der Fläche im Takt zu wiegen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand, sondern können sich auch zu Walzer-Melodien im Dreiviertel-Takt auf der Fläche im Kreis bewegen. Dieser Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder lang zurückliegenden Kenntnissen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Getränk

● **51015** Spa

Discofox und Walzer - Tanzworkshop
Auch für Hochzeitspaare und ihre Gäste

Sa, 23. März, 19.30-22 Uhr

Gebühr: 29,- € (pro Person)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Turnhalle
Tanzschule Project Dance

In diesem Workshop haben wir die beiden Highlights der Tanzwelt kombiniert. Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand, sondern können sich auch zu Walzer-Melodien im Dreiviertel-Takt auf der Fläche im Kreis bewegen. Dieser Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Keine Ermäßigung möglich. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Getränk

● **51019** Spa

Discofox - Workshop für Fortgeschrittene
Der Party-Tanzhit für jede Gelegenheit

Sa, 23. März, 17.15-19.15 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. Bitte in Wechselschuhen tanzen. Anmeldung paarweise. Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obelsthauserstraße). **Bitte mitbringen:** Getränk

Hochzeitstanzkurse

● **51020** Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs
Für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 17. März, 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 rund um 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, 5. Mai, 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.

● 51022 Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs

Für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 30. Juni, 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.

Lateinamerikanische Rhythmen

● 51107 Hei

Latin Salsa Move

Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 4. Mai, 17-19 Uhr

Gebühr: 19,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10

Tanzschule Project Dance

Freude und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen, das ist der ideale Ausgleich für den Büroalltag. Dieser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Getränk, Sportsachen, Schuhe, in denen Sie sich gut drehen können

● 51123 Swa

Fitness Salsa Lady Style

Fr, 22. Februar, 19-20 Uhr, 16 x

Gebühr: 91,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2

Romana Mosburger

Für alle Frauen, die gerne Salsa tanzen lernen wollen! Ohne Partner tanzen wir auf heiße Salsa Rhythmen, Bachata und Kizomba und bewegen uns in weiblichen, fließenden Figuren. Lassen Sie sich von einer tanzerfahrenen und ehemaligen Turniertänzerin in die Welt des Salsas mitnehmen und motivieren. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 51124 Swa

Latin Salsa Move

Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 16. März, 17-19 Uhr

Gebühr: 19,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

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

● 51125 Spa

Latin Salsa Move

Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 23. März, 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. Bitte in Wechselschuhen tanzen. Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshauerstraße). **Bitte mitbringen:** Getränk

Line Dance

● 51250 Gre

Line Dance Country und Western

Für Fortgeschrittene

Do, 14. März, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf dem 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 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, 15. März, 20-21.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenaauer Straße 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 Anfängerkenntnissen 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

Di, 19. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

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 Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51254 Roth

Line Dance

Für Anfänger

Do, 21. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

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 Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51255 Roth

Line Dance

Für Anfänger

Sa, 16. März, 17-18 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

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 Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.



Tanzen

● 51256 Roth

Line Dance Für Anfänger

Di, 7. Mai, 18.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

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.

● 51257 Roth

Line Dance Für Anfänger

Do, 9. Mai, 19.15-20.15 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

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.

● 51268 Swa

American Line Dance Fortsetzungskurs

Di, 12. März, 20-21.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 60,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Saal

Nadine Schäfer, Jakob Niklaus

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

● 51270 Wen

American Line Dance Für Fortgeschrittene

Mo, 11. März, 19.30-21 Uhr, 14 x

Gebühr: 84,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum

Nadine Schäfer, Jakob Niklaus

Haben Sie Freude am Tanzen - jedoch keinen Partner? Dann sind Sie beim Line Dance genau richtig! Aufbauend auf den vorangegangenen Kurs lernen wir neue Schrittfolgen und Choreographien - und trainieren somit gleichzeitig mit viel Spaß unsere Kondition, Koordination und unser Gedächtnis.

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



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

Orientalischer Tanz

● 51321 Gre

Orientalischer Tanz

Aufbaukurs

Mi, 13. März, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Greding, 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, 2. April, 18.30-19.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 54,- €

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

Folklore-Tänze und moderne Tänze

● 51408 Wen

Tanzen macht Spaß

Für Fortgeschrittene

Di, 12. März, 18.15-19.15 Uhr, 9 x

Gebühr: 56,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51409 Wen

Tanzen macht Spaß

Für Anfänger

Di, 12. März, 19.30-20.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 56,- €

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 Fortgeschrittene

Di, 28. Mai, 18.15-19.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 49,- €

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 Anfänger

Di, 28. Mai, 19.30-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 49,- €

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 und Zeichnen

● 52001 Ab

"Ein Abend für MICH"

Malen und kreatives Arbeiten zum Entspannen

Do, 11. April, 18-21 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

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

Stilleben, Portraits, Architektur, Landschaft

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 20. Februar, 18.30-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

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

2.9 Malraum

Reinhard Dellert

Mit Bleistift oder Kohle, Rötel, Tinte, Öl- oder farbiger Pastellkreide üben wir Stilleben, Portraits, Architektur und Landschaften. Mit dem richtigem Setzen von Licht und Schatten wird Plastizität in die Zeichnungen gebracht. **Bitte mitbringen:** weicher Bleistift oder Kohle, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3

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



● **52027** Roth

Flotte Linie - lockerer Strich Skizzieren und Zeichnen

Sa+So, 23./24. März, jeweils 14-17 Uhr, 2 x
Gebühr: 41,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

Würden Sie gerne mit wenigen Strichen das Wesentliche auf dem Papier festhalten können? Probieren Sie es aus, denn Skizzieren und Zeichnen macht einfach Spaß und jeder kann es erlernen. Wir üben, experimentieren und spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkelwerden, Licht und Schatten. Skizzieren und Zeichnen schult den Blick. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

● **52028** Roth

Urban Sketching Zeichnen - Reiseskizzen

Sa+So, 11./12. Mai, 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, wenn es wärmer wird, mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

● **52029** Roth

Urban Sketching Zeichnen - Reiseskizzen

Sa+So, 1./2. Juni, 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, wenn es wärmer wird,

mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

Acrymalerei

● **52100** Ab

Spaß mit Acryl Ganz individuell

Do, 28. März, 18-21 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

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, Pappteller, Wasserbehälter, Bleistift

● **52102** Geo

Die Freitagsmaler Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 22. Februar, 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, 24. Februar, 10-16 Uhr

Gebühr: 30,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Eva Haber Kern

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

Sa, 30. März, 10-16 Uhr

Gebühr: 30,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Eva Haber Kern

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

● 52115 Kam

Das Spiel mit der Linie

Acrylmalerei

Di, 12. März, 19-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 55,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,

Heidenbergstr. 8

Uschi Heubeck

Folgen Sie der Linie als kompositorischem Element. Mit unterschiedlichen Malwerkzeugen kommen Sie so in einen prozessorientierten Malfluss, der Sie vielleicht selber überraschen wird. Spontan gesetzte, lockere Linien sind eine Bereicherung für die Acrylmalerei. In diesem Kurs lernen Sie, wie es gelingt, Kontrolle abzugeben, um ausdrucksstärkere Linien zu erhalten. Zarte oder auch schwungvolle, dynamische Linien gehen in Spannung mit den gemalten Acrylfarbfleichen. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Pinsel, Farben, Malkleidung, Stifte, Papier etc.

● 52116 Kam

Welche Farbe will mein Herz?

Entdecken, Ausprobieren und Entwickeln in Acryl

Do, 14. März, 10-12 Uhr, 4 x

Gebühr: 55,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,

Heidenbergstr. 8

Uschi Heubeck

Den eigenen schöpferischen Impulsen folgend, entstehen in diesem Workshop lebendige Bilder, die Freude machen: das freche Gelb einer Zitrone, das zarte Rosé der Sommerrosen, tiefe und schwere Rosttöne, die das letzte Schöne im Vergänglichen zeigen. Sowohl große als auch kleine Rahmen sind gut, um das Farb- und Materialmenü zu eröffnen. Geschüttet, gespachtelt, gegossen, geführt oder einfach fließen gelassen. Ein ermunterndes Abenteuer mit dem Triumph der Einfälle über die Zufälle! **Bitte mitbringen:** Leinwände oder MFD Platten, Pinsel, Farben, Malkleidung, evtl. Rollen etc.



Mal- und Kreativmaterial
Kursangebote für Kinder
und Erwachsene
Kindergeburtstage

Cornelia Schreiber
Höllgasse 3
91126 Schwabach
Tel. 09122 - 887428

www.ancole.de



● **52124** Rohr

Kunstwerk in Acryl Schnuppermalkurs

Sa, 16. März, 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

Aquarellmalerei

● **52302** Ab

Aquarell modern Lebendig-leicht

Mi, 15. Mai, 9-12 Uhr, 2 x

Gebühr: 51,- € (inkl. Materialkosten)

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 und Tipps und Tricks erfahren. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● **52304** All

Aquarellmalen Für Jugendliche und Erwachsene

Di, 25. Juni, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 44,- € (inkl. Materialkosten)

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, 4. April, 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. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

Handlettering

● **52701** Hip

Schöne Schriften Handlettering

Mo, 1. Juli, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

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

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: "Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Auf ins Reich der Stifte, Tinten und Federn. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● **52702** Rött


Schöne Schriften Handlettering

Fr, 29. März, 17-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Angela Martin

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: "Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Auf ins Reich der Stifte, Tinten und Federn. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

An aerial photograph of a village. In the foreground, a large, multi-story building with a steep, red-tiled roof and a stone base is prominent. The building has several windows with red shutters. The surrounding area includes other houses with various roof colors, trees, and a paved area. The overall scene is a typical European village setting.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

Auch wenn wir uns in bewegten Zeiten
wünschen, dass wenigstens in der
vertrauten Heimat alles beim Alten
bleibt, verändert auch sie sich.



Und Veränderung hat schon immer zur Heimat gehört: Gebäude verschwinden und machen neuen Platz, Straßen ziehen sich durch Landschaften, Flüsse werden begradigt und dann wieder renaturiert. Menschen kommen und gehen.

In verschiedenen Veranstaltungen, vom Multivisionsvortrag, über Betriebsbesichtigungen, Studientage bis zur Lesung schaut die vhs im Landkreis Roth genau hin. Mal zurück, mal ins Heute und auch in die Zukunft.



Wie kommt das Deutschordenshaus nach Röttenbach?

Der Deutsche Orden und Röttenbach

Do, 21. Februar, 19 Uhr (10301)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14



„Die Ferne so weit, der Wein so nah“

Wein-Franken im Multivisionsvortrag

Fr, 1. März, 19 Uhr (18308)

Wendelstein, Mittelschule, MZR, Röthenbacher Str. 14 a



Markgrafenkirchen im südlichen Landkreis

Studientag zu Kulturschätzen von europäischem Rang

Sa, 9. März, 9.30 - 16 Uhr (10302)

Alfershausen, Gemeindehaus



Ein Leben in Franken

Lesung aus „Alles hat seine Zeit“

Do, 14. März, 19 Uhr (50003)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1



Ein kleines Dorf im Frankenland

Führung in der Pyraser Landbrauerei

Fr, 15. März, 18 Uhr (18350)

Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude



Den römischen Grenzwall erleben

Führung am Limes

So, 19. Mai, 14 - 17 Uhr (18415)

Ehingen, Dambach, Hammerschmiede



„Loss mä' die Glann do högg“

Franken und seine Dialekte

Sa, 6. Juli, 19 Uhr (10502)

Treffpunkt am Landgasthof in Wernsbach

Anmeldung

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



● 52703 Swa

Schöne Schriften

Handlettering

Do, 16. Mai, 18-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

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

Angela Martin

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: "Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Auf ins Reich der Stifte, Tinten und Federn. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

Künstlerisches Gestalten

Keramik, Gips, Beton

● 53102 Kam

Bunt - fröhlich - kreativ

Keramik für Drinnen und Draußen

Di, 12. März, 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, 12. März, 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.

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



● 53104 Swa

Betongießen - Einführungsworkshop Dekoratives für Innen und Außen

Mi, 08. Mai, 18-21 Uhr und Mi, 15. Mai, 18-20 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Sonja Kuch

Beton ist das ideale Material für den Innen- und Außenbereich. Schon längst ist Beton nicht nur als Baustoff attraktiv. Vielmehr avanciert der Werkstoff zu einem Design-Element und ziert Wohnungen, Lofts, Terrassen und Gärten. Nach einer Einführung zum Werkstoff Beton sowie der Kunst des Betongießens werden Sie im praktischen Teil Schalen, Teelichthalter oder Dekoelemente in Form gießen. Am zweiten Abend werden die Gusse ausgeschalt, mit dem endgültigen Schliff versehen und je nach Geschmack mit Farbe verschönert und fertig gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten ab 5 € sind an die Kursleiterin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung oder Schürze, mehrere gut sitzende Einweghandschuhe, eine Schüssel zum Anrühren von Beton, kleine Gartenschaufel/Spatel oder Rührlöffel, Staubschutzmaske, optional eigene Gießformen

● 53105 Swa

Knetbeton - Einführungsworkshop Dekoratives für Innen und Außen

Fr, 28. Juni, 18-21 Uhr und Fr, 5. Juli, 18-20 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Sonja Kuch

Beton ist das ideale Material für den Innen- und Außenbereich. Schon längst ist Beton nicht nur als Baustoff attraktiv. Vielmehr avanciert der Werkstoff zu einem Design-Element und ziert Wohnungen, Lofts, Terrassen und Gärten. Nach einer Einführung zum Werkstoff Beton sowie Herstellung von Knetbeton wird im Rahmen des praktischen Teils eine Betonschale oder ein Windlicht hergestellt. Am zweiten Abend werden die Arbeiten mit dem endgültigen Schliff versehen und je nach Geschmack mit Farbe verschönert und fertig gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten ab 5 € sind an die Kursleiterin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung oder Schürze, mehrere gut sitzende Einweghandschuhe, eine Schüssel zum Anrühren von Beton, kleine Gartenschaufel/Spatel oder Rührlöffel, Staubschutzmaske

● 53107 Red

Gestalten mit Ton Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 19-21.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 88,- € (+ Material-/Brennkosten)
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3,
kl. 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

● 53202 Geo

Steinhauwoche Sitzend-stehend-liegend? Das ist hier die Frage!

Di-Fr, 11.-14. Juni, jeweils 9-18 Uhr
Sa, 15.06., 9-16 Uhr
Gebühr: 160,- € (+ ca. 30,- € Materialkosten)
Georgensgmünd, Werkort: Obere Lerch 11
Verena Reimann

Mit Hammer und Meißel, kleinen Übungen und Betrachtungen, nähern wir uns diesen drei Grundhaltungen an. Ob oder wie diese in den Jurakalksteinbrocken (unser Material) ihren Ausdruck finden - entwickelt jeder, individuell unterstützt und begleitet, nach Belieben. Für die Arbeit am Stein sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Material und Werkzeug werden gestellt. Materialkosten (ca. 30 €) sind direkt an die Dozentin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Schutzbrille, Arbeitskleidung, Brotzeit

Glas und Mosaik

● 53420 Geo

Mosaikgestaltung - Tageskurs Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen

Sa, 30. März, 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



● 53421 Geo

Mosaikgestaltung - Tageskurs Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen

Sa, 1. Juni, 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 für Haus und Garten

Do, 28. März, 18.30-21 Uhr
Gebühr: 28,- € (+ Materialkosten)
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Silvia Lobenhofer-Albrecht

Kreativ formen, färben und gestalten - in diesem Kurs werden wir eigene Schätze aus Glas selbst herstellen. Mit Mosaiksteinen, Glasfäden, Glaskonfetti und Glasfarben arrangieren wir außergewöhnliche Unikate. So entstehen Sonnen, Sonnenblumen, Glasblumen oder Schalenobjekte. Eine Vielzahl von Formen und Größen stehen zur Auswahl. Für Gartenobjekte besteht die Möglichkeit eine passende Metallhalterung zu erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden fachkundig angeleitet. Abholtermin wird mit der Dozentin abgestimmt. Materialkosten (je nach Verbrauch und Größe) sind direkt mit der Dozentin abzurechnen: z.B.: kleine Schale ca. 15 €, Scheibe ca. 26 €

● 53430 Wen

Lust am farbigen Glas Glaskunst

Do, 14. März, 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.

● 53431 Wen

Lust am farbigen Glas Glaskunst

Do, 4. Juli, 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.

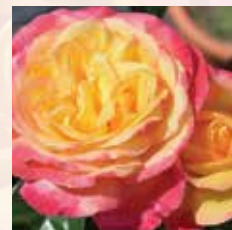


Untersteinbach 25a
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172/8996

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



Schmuck

● 53602 Geo

Wickelringe und Spielringe

Trendy Silberringe ohne Stein

Mi, 27. März, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

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: Wickelringe 24,- bis 33,- €, Spielringe ab 30,- €, Freundschaftsringe 6,- bis 30,- €, Stapel- und Spitzenringe ab 6,- €

● 53603 Gre

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Freundschaftsringe und Wickelringe

Sa, 30. März, 10-13 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

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

Neuer Werkraum

Renate Brandel-Motzel

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten "Freundschaftsring" (oder mehrere) passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes, oder auch einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten "Wickelring" aus echtem Silber 925 Sterling. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Materialkosten: Freundschaftsringe: 6,- bis 30,- €, Wickelringe: 24,- bis 33,- €, direkt bei der Kursleitung bezahlen. Das Werkzeug wird gestellt.

● 53604 Gre

Verspielte Ringe für Modebewusste

Stapel- und Spielringe aus Silber

Sa, 30. März, 14-17.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

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

Neuer Werkraum

Renate Brandel-Motzel

Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik "gestapelt" an einem Finger, oder weitere dazu passende an den vorderen Fingergliedern. Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein, zwei, oder drei schmale Ringe locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lassen. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galeriesband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik. Das Werkzeug wird gestellt. Materialkosten: Stapelringe je Ring 6,- bis 14,-€, Spielringe ab 30,- €, Galeriespitze ca. 7,- bis 21,- €.

● 53606 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 01.03., 18-20 Uhr und Sa., 02.03., 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



● **53611** Roth

Wickelringe und Spielringe Trendy Silberringe ohne Stein

Mi, 8. Mai, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, 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: Wickelringe 24,- bis 33,- €, Spielringe ab 30,- €, Freundschaftsringe 6,- bis 30,- €, Stapel- und Spitzenringe ab 6,- €

● **53612** Spa

Silberringe "de Luxe" Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Do, 11. April, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

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

Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie sich an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring mit massiver, aufgesetzter floraler Ornamentik und/oder echten bzw. synthetischen gefassten Edelsteinen (in mehr als 12 versch. Farben). Falls die Zeit ausreicht, können auch passende Ohrstecker/Anhänger/Revers-Nadeln angefertigt werden. Beispiele unter www.freundschaftsringe.com. Materialkosten (ca. 12,- bis 60,- € pro Ring, vorbehaltlich Preisstabilität beim Edelmetall) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● **53613** Geo

Farbenpracht gegen Alltagsgrau Individuelle Halsketten selbst gestalten

Fr, 17. Mai, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Elke Eltermann

Starten Sie gut geschmückt in den Sommer! 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 Alltagsgrau Individuelle Halsketten selbst gestalten

Sa, 6. April, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

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

2.8 Jugendspielzimmer

Elke Eltermann

Starten Sie gut geschmückt in den Sommer! 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

Farbenpracht gegen Alltagsgrau Individuelle Halsketten selbst gestalten

Fr, 22. März, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

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

Elke Eltermann

Starten Sie gut geschmückt ins Jahr! 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 Ketten werden auf Edelstahl aufgezogen und wirken luftig-leicht. 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. Weitere Infos auch unter: www.elke-eltermann.de

● **53620** Swa

Betonschmuck - Workshop

Unikate Schmuckstücke

Mi, 17. Juli, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Sonja Kuch

Haben Sie Lust unter kompetenter Anleitung extravagante Schmuckstücke aus einem außergewöhnlichen Material selbst herzustellen? Dann ist Beton das ideale Material. Schon längst ist Beton nicht nur als Baustoff attraktiv. Vielmehr avanciert der Werkstoff zu einem Design-Element und ziert Wohnungen, Lofts, Terrassen, Gärten und bald auch Sie. Gießen Sie Anhänger für Ketten, Ohrringe oder diverse Formen für einen Ring. In diesem Kurs lernen Sie die Technik und die Herstellung von Schmuckstücken mit speziellem Beton. Mit professioneller Unterstützung lernen Sie alle benötigten Materialien sowie ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Der fein gesiebte Spezialbeton garantiert eine glatte und feinporige Oberfläche. Ob für sich selbst oder als Geschenk für einen lieben Menschen, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erschaffen Sie Unikate. Materialkosten ab 5 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Objektgestaltung

● **53710** Hip

Faszination sinnliche Frauenskulpturen

Nanas aus Pappmaché

Sa, 16. März, 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.

● **53711** Rött

Faszination farbenfrohe Skulpturen

Nanas aus Pappmaché

Do, 4. April, 16-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 46,- €

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!

● **53712** Hip

Faszination Farbe

Kleinformel neu gestylt

Sa, 23. Februar, 10-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 89,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Angela Martin

In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen. Wir begeben uns auf neues Terrain und gestalten unsere Werke dreidimensional. Bitte bringen Sie ein Kleinformel Ihrer Wahl mit, Stuhl, Nähkästchen oder ähnliches. Dies wird mit Farbe und verschiedensten Materialien wie Perlen, Sand, Kalenderblättern umgestaltet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● **53713** Swa

Faszination Farbe

Kleinformel neu gestylt

Sa, 30. März, 10-17 Uhr

Gebühr: 45,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Angela Martin

In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen. Wir begeben uns auf neues Terrain und gestalten unsere Werke dreidimensional. Bitte bringen sie ein Kleinformel Ihrer Wahl mit, Stuhl, Nähkästchen oder ähnliches. Dies wird mit Farbe und verschiedensten Materialien wie Perlen, Sand, Kalenderblättern umgestaltet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.



Textiles Gestalten

Nähen

● 54002 Geo

Nähmaschinen-Führerschein Ganztageskurs mit der eigenen Nähmaschine

So, 17. März, 10-16 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ 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

● 54003 Geo

Sonntagsnähen Näh' doch, was Dir passt

So, 24. März, 10-16 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ 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



Rother Montagslesungen

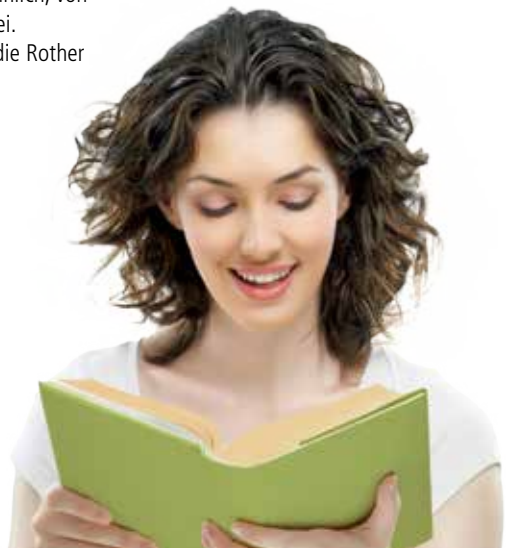
Im März und April haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Fränkisch bis Erich Kästner. 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,
stadtbaecherei@stadt-roth.de

- **Rother Montagslesungen**
Moderation Christa Andresen
ab Mo, 11. März, 16.30 Uhr (50070)
„Weinhaus am Kugelbühl“,
Kugelbühlstr. 13, Roth
Eintritt frei





● **54004** Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 5. Mai, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ 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 wieder Spaß

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 12. März, 19-22 Uhr, 5 x

Gebühr: 64,- € (+ Materialkosten)

Greding, 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. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähutensilien

● **54008** Gre

Wie der Lieblingskaffee zur Tragehilfe wird

Tolle Taschen aus Verpackungsmaterial

Sa, 16. März, 8-12 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ Materialkosten)

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

Edeltraud Lang

Upcycling ist eine wunderbare Methode, aus scheinbar Nutzlosem individuelle Dinge zu gestalten. So kann aus der Verpackung des Lieblingskaffees oder eines anderen Produktes eine tolle Tasche entstehen! Verwendet werden kann alles, was strapazierfähig und zu nähen ist. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähfaden, Band zum Einfassen der Kanten, Band für Träger, langes Lineal, Schere und vor allem geeignete Verpackungen.

● **54011** Rohr

Entdecken Sie Ihr Nähtalent

Praktisches und Dekoratives für Balkon und Garten

Sa+So, 23./24.03., 10-16.30 Uhr

Gebühr: 82,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Petra Schwendner

Egal ob Stuhl- oder Nackenkissen, Deko für Blumentopf und Beet oder praktische Gartenschürzen - Sie haben die Wahl. Einfache Schnittmuster und fachkundige Anleitung führen rasch zum Erfolg und machen Lust auf mehr. Eventuell vorhandene Probleme mit den Nähmaschinen werden gelöst und Grundlagen aufgefrischt. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Spulen, Fäden, Nähzeug, genügend große Stoffstücke (gewebte Baumwolle), Stoffreste, Papier zum Schnittabzeichnen, Schreibzeug, Block, Schaumstoffzuschnitte oder Füllwatte, Verpflegung

● **54016** Roth

Entdecken Sie Ihr Nähtalent

Osterdeko aus Stoff

Di, 26. März, 18.30-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 51,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2
Petra Schwendner

Nicht nur für Ostern: Witzige und unkompliziert zu nähende Dekoteile für Ihr Zuhause sind das Thema dieses Kurses, der für alle geeignet ist, die in das Maschinennähen einsteigen wollen, oder Grundkenntnisse auffrischen möchten. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie Kniffe und Tricks, die Ihnen das Arbeiten erleichtern. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Nähzeug, Stoffreste (gewebte Baumwolle), dazu passende Fäden, Füllwatte, Schreibzeug, Karoblock

● **54020** Wen

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 18. Februar, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a,
D-0-09 Nähraum
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




 ... goud und schœz!



**Hausgebackene Kuchen
 und Selbstgenähtes
 in bezaubernder
 Umgebung**



**Große
 Auswahl an
 Westfalenstoffen
 für Ihre eigenen
 Kreationen**





Fünfbronn 23, 91174 Spalt
 Tel. 09175 908 712
Öffnungszeiten:
 Do bis Mo 13.00 – 18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung
www.gruschdl-cafe.de

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, 19. Februar, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a, D-0-09 Nähraum

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, 25. Februar, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a, D-0-09 Nähraum

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

● 54023 Wen

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 26. Februar, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eingang Röthenbacher Str. 14a, D-0-09 Nähraum

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

Patchwork

● **54104** Gre

Patchwork/Quilten

Thema "Kaleidoskop"

Do, 28. Februar, 18.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 49,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Handarbeitsraum
Anna Sedlmeier

Am ersten Abend werden Muster, Stoffe, Schnitte usw. besprochen. Variationen des einfachen Blockes können zu Topflappen, Kissens, Tischläufern, Decken und Taschen genäht werden. Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene.

● **54109** Roth

Patchwork-Wochenende

Frühjahr 1

Sa+So. 9./10. März,

jeweils 8.30-12 und 13-18 Uhr

Gebühr: 83,- €

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

Frühjahr 2

Sa+So. 23./24. März,

jeweils 8.30-12 und 13-18 Uhr

Gebühr: 83,- €

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

Frühjahr 3

Sa+So. 6./7. April,

jeweils 8.30-12 und 13-18 Uhr

Gebühr: 83,- €

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

● **54120** Swa

Patchwork-Wochenende

Frühjahr

Vorbesprechung: Mo, 18. Februar, 19-19.45 Uhr

Kurswochenende: Sa+So. 02./03. März,

jeweils 9-17.30 Uhr

Gebühr: 83,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsr.
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! Vorbesprechung: Montag, 18.02.2019 um 19:00 Uhr! Bitte Schreibutensilien mitbringen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien, Verpflegung



Klöppeln

● 54201 Ab

Schönes Klöppelwochenende 1

Fr, 01. Februar, 16-21 Uhr, Sa, 02. Februar, 9-18 Uhr,
So, 03. Februar, 9-13 Uhr
Gebühr: 85,- €
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Sie wollten schon immer das Klöppeln ausprobieren? An diesem Wochenende erlernen Sie erste Schritte und werden feststellen, dass auch Sie der Klöppelvirus infiziert hat. Fortgeschrittene können ihren Kenntnisstand erweitern und neue Techniken erlernen. Thema nach Wunsch. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54202 Ab

Schönes Klöppelwochenende 2

Fr, 22. März, 16-21 Uhr, Sa, 23. März, 9-18 Uhr,
So, 24. März, 9-13 Uhr
Gebühr: 85,- €
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Sie wollten schon immer das Klöppeln ausprobieren? An diesem Wochenende erlernen Sie erste Schritte und werden feststellen, dass auch Sie der Klöppelvirus infiziert hat. Fortgeschrittene können ihren Kenntnisstand erweitern und neue Techniken erlernen. Thema nach Wunsch. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54203 Ab

Schönes Klöppelwochenende 3

Fr, 12. Juli, 16-21 Uhr, Sa, 13. Juli, 9-18 Uhr,
So, 14. Juli, 9-13 Uhr
Gebühr: 85,- €
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Wie können Ferien schöner anfangen, als an einem ganzen Wochenende nur zu klöppeln? Von kinderleicht bis ganz schön schwierig. Für jeden Kenntnisstand wird etwas dabei sein. Thema nach Wunsch. Auch für Neueinsteiger und Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54204 Ab

Schönes Klöppelwochenende 4

Themenkurs: Florentiner Spitze

Fr, 13. September, 16-21 Uhr, Sa, 14. September, 9-18 Uhr,
So, 15. September, 9-13 Uhr
Gebühr: 85,- €
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Florentiner Spitze ist eine Bänderspitze mit speziellen Mustertungen: Eternelle, Wabengrund, Gasflamme, schmales Leinenschlagbändchen **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54210 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 25. Februar, 18-20.30 Uhr, 8 x,
Gebühr: 85,- €
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Frühlings- und Ostermotive. 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, 26. Februar, 18.30-21 Uhr, 8 x
Gebühr: 85,- €
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Frühlings- und Ostermotive. 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, 27. Februar, 9-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Frühlings- und Ostermotive. 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, 28. Februar, 11.30-14 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Frühlings- und Ostermotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54214 Ab

Klöppeln ist Spitze - Kurskurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 2. Juli, 18.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Christine Meier

Einen Monat vor der großen Sommerpause geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherigen Klöppelkenntnisse nochmals zu vertiefen und erweitern. Anfänger sind herzlich willkommen. Sie erlernen die Grundbegriffe des Klöppelns anhand kleiner Motive. Bei Gefallen kann der Kurs im Oktober fortgesetzt werden. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54215 Ab

Klöppeln ist Spitze - Kurskurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 3. Juli, 9-11.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Christine Meier

Einen Monat vor der großen Sommerpause geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherigen Klöppelkenntnisse nochmals zu vertiefen und erweitern. Anfänger sind herzlich willkommen. Sie erlernen die Grundbegriffe des Klöppelns anhand kleiner Motive. Bei Gefallen kann der Kurs im Oktober fortgesetzt werden. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54220 Ab

Nahtlos Torchon klöppeln

Ungewöhnliche Anfangs- bzw. Endlösungen

Fr, 08. März, 16-21 Uhr, Sa, 09. März, 9-18 Uhr,

So, 10. März, 9-13 Uhr

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Ute Klug

Der Kurs bringt neue Ideen in Sachen Anfang und Ende im Torchon. Die Muster werden z.B. einseitig offen begonnen, nehmen die Paare in einer umlaufenden Rolle auf und scheinen so nahtlos gearbeitet zu sein. Es wird mit farbigen technischen Zeichnungen gearbeitet. **Bitte mitbringen:** ca. 75 Paare Klöppel, übliche Klöppelutensilien

Stricken

● 54310 Wen

Socken stricken kein Problem

Vom Bündchen bis zur Spitze

Mo, 25. Februar, 19-20.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 41,- €

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

Angelika Wolfrum

Sie lernen die "doppelte" Ferse und eine "runde" Spitze. Grundkenntnisse im Stricken sind Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** 4-fädige Strumpfwolle, Nadelspiel 2,5 mm, Schreibzeug



Kreatives Gestalten

Papier

● 55001 Hip

Stempel - Stanze - Papier

Handgemachte Karten und kleine Verpackungen

Fr, 15. März, 18-21.30 Uhr

Sa, 16. März, 14-18 Uhr

Gebühr: 49,- € (+ ca. 17,- € Materialkosten)

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

2.8 Jugendspielzimmer

Monika Kerl

Einladungskarten, Grußkarten, Glückwunschkarten aller Art. Mit hochwertigen Materialien fertigen wir handgemachte Karten und kleine Verpackungen - Anlässe gibt es viele. Es wird geschnitten, gefalzt, gestempelt und gestanzt. Sie lernen verschiedene Techniken kennen, wie aus einem einfachen Stück Papier besondere Glückwunschkarten oder kleine Verpackungen entstehen. Tauchen Sie ein in die kreative Vielfalt von Papier und vergessen Sie dabei Zeit und Raum. **Bitte mitbringen:** Verpflegung, spitze Papierschere

● 55002 Hip

Stempel - Stanze - Papier

Handgemachte Karten und kleine Verpackungen

Di-Do, 19.-21. März, jeweils 19-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 49,- € (+ ca. 17,- € Materialkosten)

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

2.8 Jugendspielzimmer

Monika Kerl

Einladungskarten, Grußkarten, Glückwunschkarten aller Art. Mit hochwertigen Materialien fertigen wir handgemachte Karten und kleine Verpackungen - Anlässe gibt es viele. Es wird geschnitten, gefalzt, gestempelt und gestanzt. Sie lernen verschiedene Techniken kennen, wie aus einem einfachen Stück Papier besondere Glückwunschkarten oder kleine Verpackungen entstehen. Tauchen Sie ein in die kreative Vielfalt von Papier und vergessen Sie dabei Zeit und Raum. **Bitte mitbringen:** Verpflegung, spitze Papierschere

Floristik

● 56005 Rohr

Osterfloristik und Florales im Glas

Fr, 22. März, 14-20 Uhr

Gebühr: 41,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal

Babette Otters

Wir fertigen österlichen Tür, Fenster- oder Tischschmuck. Mit einzelnen Zweigen, Ranken, Gräsern und Dekomaterial werden Glasvasen oder andere Gefäße gefüllt. Eine Zwiebelblume, einige Blüten eingestellt, schon hat man eine außergewöhnliche Wohnungsdekoration für den Frühling. Die Füllung bleibt im Gefäß, man kann bis zum Herbst mit Gartenblumen immer wieder schnell und ohne großen Aufwand anders dekorieren. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, Heißkleber, Glasvasen, Dekomaterial, Bänder, Bindendraht, Zweige (z.B. Birke, Weide, Korkenzieherhasel, Ginster, Buchs, Moos, Clematis, Waldrebe, Efeu)



in 91154 Roth
Bahnhofstrasse 10

mailen
info@blumen-meckert.de

anrufen
09171 5677

informieren
www.blumen-meckert.de

faxen
09171 61852

parken
Parkdeck Kulturfabrik



Handwerkliches Gestalten

Schmieden

● 56105 Thal



Messer selber schmieden

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 20. April, 9-18 Uhr

Gebühr: 225,- € (inkl. Monostahl, Damaststahl geg.

Zuzahlung vor Ort möglich)

Bergen, Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12
Robin Mayr-Preiß

Sie fertigen unter professioneller Anleitung ein voll funktionsfähiges 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 06. April 2019.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (ohne Synthetik), feste geschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz, Verpflegung

Freizeitgestaltung

Golf

● 57201 Ab

Golf-Erlebniskurs

Golf in allen Facetten kennenlernen

Sa, 27. April, 11-14 Uhr

Gebühr: 39,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19
Golfclub Abenberg e.V.

Bei unserem Golf-Erlebniskurs erlernen Sie nicht nur die Grundschnitte wie Putten, Chippen und den vollen Schwung, sondern auch was es heißt, auf einem richtigen Golfplatz zu spielen. Nach der Einweisung und Grundlagenübungen spielen Sie zusammen mit dem Golflehrer auf unserem 6-Loch Kurzplatz Ihre erste Golfrunde. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe

● 57202 Ab

Golf-Erlebniskurs

Golf in allen Facetten kennenlernen

Sa, 18. Mai, 11-14 Uhr

Gebühr: 39,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19
Golfclub Abenberg e.V.

Bei unserem Golf-Erlebniskurs erlernen Sie nicht nur die Grundschnitte wie Putten, Chippen und den vollen Schwung, sondern auch was es heißt, auf einem richtigen Golfplatz zu spielen. Nach der Einweisung und Grundlagenübungen spielen Sie zusammen mit dem Golflehrer auf unserem 6-Loch Kurzplatz Ihre erste Golfrunde. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe

● 57203 Ab

Golf-Erlebniskurs

Golf in allen Facetten kennenlernen und erleben

Sa, 15. Juni, 11-14 Uhr

Gebühr: 39,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19
Golfclub Abenberg e.V.

Bei unserem Golf-Erlebniskurs erlernen Sie nicht nur die Grundschnitte wie Putten, Chippen und den vollen Schwung, sondern auch was es heißt, auf einem richtigen Golfplatz zu spielen. Nach der Einweisung und Grundlagenübungen spielen Sie zusammen mit dem Golflehrer auf unserem 6-Loch Kurzplatz Ihre erste Golfrunde. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe

● 57211 Roth

Golf-Schnupperkurs

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 14. April, 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

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 5. Mai, 14-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

Wolfgang Friedel

Der ideale Einstieg in den Golfsport ist ein Schnupperkurs. Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers haben Sie die Gelegenheit dazu, den Golfschwung sowie das Einlochen zu erlernen. Nach einem 2-stündigen Kurs können Sie auf unserem 9-Loch-Kursplatz schon richtig Golfspielen und vor allem viel Spaß haben. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung

● 57213 Roth

Golf-Schnupperkurs

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 19. Mai, 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

● 57214 Roth

Golf-Schnupperkurs

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 2. Juni, 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

● 57215 Roth

Golf-Schnupperkurs

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 23. Juni, 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

● 57216 Roth

Golf-Schnupperkurs

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 7. Juli, 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



● 57217 Roth

Golf-Schnupperkurs

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 21. Juli, 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

Modelleisenbahn

● 57400 Roth

Neue Landschaften für Ihre Modelleisenbahn

Bauen eines Dioramas

Mi, 20. Februar, 18-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 68,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Wolfgang Speck

Ihre Modellbahn wünscht sich, über herrliche Landschaften zu brausen, durch Tunnels zu dampfen, über Brücken zu gleiten, an Signalen zu halten und am Bahnhof mit Volldampf auf den Pfiff zu warten. Packen wir es an! **Bitte mitbringen:** Teppichmesser, Heißkleber, Ponal, Schere

Erinnerungsarbeit. Erzählen Sie!

Geschichten aus dem Koffer

● 58102 All

Geschichten aus dem Koffer

April, April

Mi, 27. März, 15-16 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal

Christiane Warzecha-Biegler

Ein Koffer voller Erinnerungsschätze, die uns miteinander ins Gespräch bringen. Wer kann einen guten Aprilscherz erzählen? Warum spielt das Wetter im April verrückt? Welche Bauernregel gibt es, und was macht den vierten Monat im Jahr so besonders? Wir werden es auf unserer kleinen Zeitreise erfahren. Mit einfachen Spür- und Bewegungsübungen vertreiben wir das Aprilwetter und begrüßen den Frühling. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille

● 58103 All

Geschichten aus dem Koffer

Berufe früher und heute

Mi, 29. Mai, 15-16 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal

Christiane Warzecha-Biegler

Ein Koffer voller Arbeitswerkzeuge bringt uns miteinander ins Gespräch. Welchen Beruf haben Sie erlernt? Können Sie sich noch an Ihren ersten Arbeitstag erinnern? Welche traditionellen Handwerksbetriebe gab es damals noch im Ort, die es heute vielleicht gar nicht mehr gibt? Mit Musik, Rätseln und einer lustigen Berufspantomime begeben wir uns auf eine kleine Zeitreise zum Mitmachen. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille



Plantschen macht Spaß und schlau!

**Babyschwimmen
ab dem 3. Lebensmonat**

Wir bieten Kurse in
Georgensgmünd und
Rednitzhembach

junge vhs

Inhalt

- vhs unterwegs 224
- Technik erleben 224
- Berufliche Orientierung 224
- Tastenschreiben 225
- Englisch 227
- Erste Hilfe 227
- Entspannung 228
- Körpererfahrung 229
- Bewegung 229
- Babyschwimmen 230
- Kleinkindschwimmen 231
- Eltern-Kind-Schwimmen 234
- Schwimmkurse 234
- Persönlicher Stil 236
- Kochen und Essen 236
- Musikalisch-rhythmische Früherziehung 237
- Tanz 238
- Malen und Zeichnen 239
- Künstlerisches Gestalten 239
- Textiles Gestalten 240
- Kreatives Gestalten 242
- AbenteuerKinderWelt 242



Gesellschaft

vhs unterwegs

● 71001 Hip

„Grüß' Gott!“ am Müßighof Hof- und Tierführung für Familien

Mi, 19. Juni, 11-12.30 Uhr
Gebühr: 6,- € (Kinder bis 12 Jahre gebührenfrei)
91720 Absberg, Müßighof 3

Bei dieser Führung über den Müßighof, einem Idyll am Kleinen Brombachsee, können v.a. die Kinder viel erleben. Wie wird hier Gemüse, Salat und Obst angebaut und im Hofladen verkauft? Welche Tiere sind zu sehen und auch mal anzufassen? Auf den Koppeln sind Pferde, Esel und neuerdings auch Alpakas zu beobachten. Enten und Gänse schwimmen in ihrem Weiher und an der Bistro-Terrasse stolziert gern ein Pfau vorbei. Besonders beliebt bei Kindern ist das Kleintier-Gehege. Nach der Führung können sich alle im Bistro stärken oder im Hofladen einkaufen (nicht in der Gebühr enthalten).

Begleitpersonen je 6,- € Eintritt, Kinder bis 12 Jahre gebührenfrei, bitte Geburtsdatum der Kinder angeben.



Schule • Beruf

Berufliche Orientierung

● 72005 Hip

Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben Teenie-Knigge für junge Menschen zwischen 12 und 18 Jahren

Mi, 26. Juni, 18-20 Uhr, 3 x
Gebühr: 41,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Sophie-Agnes
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.

● 72006 Roth

Bewerbungstraining für Schüler/innen

Di, 19. Februar, 13-17 Uhr
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, Portfolio-Ordner (falls vorhanden)

Technik erleben

● 13300 Hip

Technik erleben beim THW Für Kinder ab 10 Jahren

Fr, 14./21. Juni, 18.30-21 Uhr
Sa, 29. Juni, 8-12.30 Uhr
Gebühr: 30,- €
Hilpoltstein, THW, Dieselstr. 6
THW

Dreiteiliger Kurs für Kinder und deren Eltern, die mehr über das technische Hilfswerk (THW), dessen Fahrzeuge und Geräte erfahren möchten. Was die Feuerwehr macht weiß jeder, aber was macht eigentlich das THW? Kann man mit Luft einen tonnenschweren LKW anheben? Wie baut man mit Leinen, Holz und Fässern ein Floss? Kann ein 10jähriger nur mit Muskelkraft einen großen Betonblock bewegen?

In diesem Kurs stehen die Technik und das selbst Hand anlegen im Vordergrund. Mindestalter 10 Jahre. Anmeldegebühr: 30 € für ein Elternteil und ein Kind / weiteres Elternteil 15 € / weitere Kinder je 10 €. **Bitte mitbringen:** Witterungsgerechte Kleidung, die auch schmutzig werden darf, festes Schuhwerk



Tastenschreiben

● 72110 Gre

10-Finger-Tast schreiben mit Word

Ab der 6. Jahrgangsstufe

Mo, 18. Februar, 17-18.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 51,- €

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

Wer schon immer gerne mal das 10-Finger-Tast schreiben 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 Faschingsferien

Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 05.-08. März, jeweils 14-15.30 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

● 72121 Roth

Tastenschreiben in den Faschingsferien

Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 05.-08. März, jeweils 15.30-17 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 Osterferien

Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 23.-26. April, jeweils 9.30-11 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 Osterferien

Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 23.-26. April, jeweils 11-12.30 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



● 72124 Roth

Tastenschreiben in den Pfingstferien Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 11.-14. Juni, jeweils 9.30-11 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

● 72125 Roth

Tastenschreiben in den Pfingstferien Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 11.-14. Juni, jeweils 11-12.30 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



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, dreiteiligen Schnupperkurs ein, bei dem die Technik und selbst Hand anlegen im Vordergrund stehen. Man lernt das Technische Hilfswerk näher kennen und kann dessen Fahrzeuge und Geräte im Einsatz erleben.

- Was die Feuerwehr macht weiß jeder, aber was macht eigentlich das THW?
- Kann man mit Luft einen tonnenschweren LKW anheben?
- Kann ein 10-jähriger nur mit Muskelkraft einen großen Betonblock bewegen?
- Wie baut man mit Leinen, Holz und Fässern ein Floss?

Diese und weitere Fragen werden im Schnupperkurs beantwortet und man kann einen Blick hinter die Kulissen des THW werfen. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 14. Juni / 21. Juni, 18.30 - 21 Uhr
Sa, 29. Juni, 8 - 12.30 Uhr
Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstr. 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de.





● **72126** Roth

Tastenschreiben in den Sommerferien Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 03.-06. September, jeweils 9.30-11 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

● **72127** Roth

Tastenschreiben in den Sommerferien Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 03.-06. September, jeweils 11-12.30 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 in den Osterferien Für Schüler der 9. und 10. Klasse

Mo-Do, 15.-18. April, 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.

● **73296** Roth

Realschulabschlussprüfung Englisch Vorbereitungskurs

Di-Fr, 23.-26. April, jeweils 10-15 Uhr, 4 x
Gebühr: 77,- € (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.

Gesundheit • Leben

Erste Hilfe

● **45001** Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs

Sa, 6. April, 9.30-15.30 Uhr
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-



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, 27. Juni, 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!

● 45006 Spa

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kompaktkurs

Di, 7. Mai, 18.30-22 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Skript)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Mensa
Elke Spruck

In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen - z.B. bei Kopfverletzungen, Verschlucken von Fremdkörpern, oder Insektenstichen im Mund-Rachen-Raum - richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

Entspannung

● 74006 Rött

Besser Konzentrieren - Käpt'n Nemo hilft dabei

Von 6 bis 10 Jahren

Fr, 5. Juli, 16-17.30 Uhr

Gebühr: 11,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Heike Flügel

Willst du die spannende Welt deiner Fantasie entdecken? Wir tauchen mit Käpt'n Nemo in seine bunte Unterwasserwelt ab (das ist eine Ruhageschichte aus dem Autogenen Training) und malen dann unsere Erlebnisse auf. So erfährst du, wie du in die Zauberwelt der Ruhe eintauchen kannst. Außerdem kannst du dich bei lustigen Bewegungsliedern austoben und lernst auch die Progressive Muskelentspannung für Kinder kennen. Du wirst sicher viel Spaß haben und dich gut erholen! **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Malstifte, Malblock, Getränk

junge vhs

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



Körpererfahrung

● 74031 Swa

Yoga

Ab 6 Jahren

Fr, 22. Februar, 16.30-17.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 26,- €

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 Swa

Yoga

Ab 6 Jahren

Fr, 22. Februar, 17.45-18.45 Uhr, 6 x

Gebühr: 26,- €

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

Bewegung

● 74050 All

Inlineskaten für Anfänger

Ab 6 Jahren

Sa, 11. Mai, 14-16 Uhr

Gebühr: 17,- €

Allersberg, Gemeindebücherei, Bahnhofstr. 14
Jochen Frehner

In diesem Kurs wird alles spielerisch geübt, was zum sicheren Fortbewegen im Straßenverkehr dazu gehört: Bremsen, Kurven fahren, Fallübungen, Spiele mit Skatern. Teilnahmevoraussetzung: Die Kinder sollten auf Inlinern stehen und alleine aufstehen können. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, Getränk

● 74051 All

Inlineskaten für Fortgeschrittene

Ab 8 Jahren und für Erwachsene

Sa, 11. Mai, 16-18 Uhr

Gebühr: 17,- €

Allersberg, Gemeindebücherei, Bahnhofstr. 14
Jochen Frehner

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses noch einmal aufgefrischt und neue Übungen - Slalom, Hüpfen, Schanze fahren - erlernt. Teilnahmevoraussetzung: selbstständiges, sicheres Aufstehen und Geradeausfahren, Kenntnisse im Bremsen bzw. Besuch des Anfängerkurses. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, Getränk

● 74052 Rött

Inlineskaten für Anfänger

Ab 8 Jahren und für Erwachsene

Do, 6. Juni, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 17,- €

Röttenbach, Grundschule, Parkplatz Frankenstr./St. Marienstr.
Jochen Frehner

In diesem Kurs wird alles spielerisch geübt, was zum sicheren Fortbewegen im Straßenverkehr dazu gehört: Bremsen, Kurven fahren, Fallübungen, Spiele mit Skatern. Teilnahmevoraussetzung: Die Kinder sollten auf Inlinern stehen und alleine aufstehen können. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, Getränk



● 74053 Rött

Inlineskaten für Fortgeschrittene

Ab 8 Jahren und für Erwachsene

Do, 6. Juni, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 17,- €

Röttenbach, Grundschule, Parkplatz Frankenstr./St. Marienstr.
Jochen Frehner

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses noch einmal aufgefrischt und neue Übungen - Slalom, Hüpfen, Schanze fahren - erlernt. Teilnahmevoraussetzung: selbstständiges, sicheres Aufstehen und Geradeausfahren, Kenntnisse im Bremsen bzw. Besuch des Anfängerkurses. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, Getränk

Babyschwimmen

● 74160 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 19. Februar, 11.15-11.45 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

● 74161 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 7. Mai, 11.15-11.45 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

● 74162 Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 19. Februar, 10.45-11.15 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

● 74163 Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 7. Mai, 10.45-11.15 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



● **74164** Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 21. Februar, 11-11.30 Uhr, 8 x
 Gebühr: 67,- € (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

● **74165** Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 9. Mai, 11-11.30 Uhr, 8 x
 Gebühr: 67,- € (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

● **74166** Red

Babyschwimmen 2

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 21. Februar, 11.30-12 Uhr, 8 x
 Gebühr: 67,- € (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

● **74167** Red

Babyschwimmen 2

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 9. Mai, 11.30-12 Uhr, 8 x
 Gebühr: 67,- € (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

Kleinkindschwimmen

● **74171** Gre

Wassergewöhnung mit Eltern

Von 1 bis 2 Jahren

Mo, 11. März, 15-15.45 Uhr, 10 x
 Gebühr: 51,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt
 Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
 Christian Pleißner

Ihr Kind kann mit Schwimmflügeln die Freude am Lernen in einer Gruppe erleben und genießt es, von der Mutter/ dem Vater gehalten zu werden. Es kann das Bewegtwerden im Wasser als angenehm empfinden und erlebt das Gefühl, keinen Boden unter den Füßen zu haben, nicht als Bedrohung. Es kann Wasserspritzer im Gesicht ertragen und die Strömung am Körper wahrnehmen. Durch häufigen Wechsel der Raumlage Ihres Kindes wird der Gleichgewichtssinn stark angeregt. Motorik und Koordination werden in einem weniger gewohnten Medium intensiv geschult. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/ Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel, -flügel

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 Veranstaltungen stellen Fragen und stellen mögliche Antworten vor.



Naturbegegnungen

Philosophische Abendgespräche

Do, 21., 28. März, 4. April, 19 Uhr (12001 ff.)

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



„Noch besser leben ohne Plastik“

Vortrag von Nadine Schubert

Do, 11. April, 19.30 Uhr (14104)

Roth, Stadtbücherei, Hauptstr. 1



„Grüß Gott“! am Müßighof

Einblicke in die biologisch-soziale Landwirtschaft

Sa, 25. Mai, 10 Uhr (18351)

Mi, 19. Juni, 11 Uhr, Familienführung (71001)

Absberg, Müßighof 3



Ackerwildkräuter – vielfältige Wegbegleiter

Entdeckungen am Schauacker Landersdorf

Sa, 1. Juni, 10 Uhr (18451)

Thalmässing, Geschichtsdorf, Landersdorf 28



Interkultureller Garten in Fürth

Besuch mit Erläuterungen

Sa, 6. Juli, 14.30 Uhr (18450)

Fürth, Uferpromenade, Haupteingang



Wildkräuterwanderungen

März – Juli (18452 ff.)

Hilpoltstein und Wendelstein



Wildpflanzengerichte

Genuss zwischen Himmel und Erde

April – September (42080 ff.)

Heideck, Liebenstadt 39

Anmeldung

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



● 74172 Gre

Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern Von 3 bis 5 Jahren

Mo, 11. März, 15.45-16.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 51,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Christian Pleißner

Mit viel Spaß in der Wasserspielgruppe lernt Ihr Kind, sich mit Schwimmflügeln im Wasser wohl zu fühlen. Es erfährt, wie es selbst Vortrieb im Wasser erzeugen kann, die eigene Raumlage kontrolliert und aus jeder Lage wieder zum Stehen kommt. Spritzer ins Gesicht werden bald ignoriert und auch der Sprung ins Wasser macht richtig Spaß. Dabei ist das Lernen am Vorbild anderer Kinder und der Bezugsperson ein wichtiges Prinzip. Dies führt mit der Zeit zur Vertrauensbildung gegenüber anderen Erwachsenen. Auf dem Anmelde-schein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmflügel

Eltern-Kind-Schwimmen

● 74181 Geo

Eltern-Kind-Schwimmen Von 18 bis 30 Monaten

Di, 19. Februar, 10-10.45 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 Anmelde-schein 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, 7. Mai, 10-10.45 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 Anmelde-schein 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

● 74272 Geo

Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern Ab 4 Jahren

Fr, 22. Februar, 17-17.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (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.: Schwebeübungen 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



● **74273** Geo

Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern Ab 4 Jahren

Fr, 10. Mai, 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

● **74275** Gre

Schwimmkurs

Für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil

Mo, 11. März, 16.30-17.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1

Christian Pleißner

Neben allen wichtigen Verhaltensregeln im Bad und im Wasser erlernt Ihr Kind einen besonders anspruchsvollen Koordinationsvorgang. Zuerst einen respektvollen, aber möglichst angstfreien Bezug zur Wassertiefe, erfahrbar durch den begleiteten Sprung in tiefes Wasser ohne Schwimmhilfen. Dann eine gelungene Koordination von Armzug und Beinschlag (Hampelmann ist Voraussetzung) in richtiger Zusammenarbeit mit der Atmung. Eine richtige Raumlage möglichst nahe der Parallele zur Wasseroberfläche, richtige Kopfhaltung und Steuerung durch die Stellung der Hände. Kontrolliertes Abtauchen. Evtl. Sprung vom 1 m Brett. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben.

● **74283** Hip

Schwimmkurs

Ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil

Fr, 22. Februar, 14-14.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 70,- €

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Michaela Penkert

Ihr Kind, idealerweise im Vorschulalter, erlernt von einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes das Brustschwimmen. Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Vorausgesetzt wird,

dass das Kind bereits den Kopf ins Wasser tauchen und ggf. vom Beckenrand ohne Hilfsmittel ins Wasser springen kann. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Bitte Eltern und Kinder anmelden. **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen

● **74284** Hip

Schwimmkurs

Ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil

Fr, 3. Mai, 14.45-15.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 70,- €

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Michaela Penkert

Ihr Kind, idealerweise im Vorschulalter, erlernt von einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes das Brustschwimmen. Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Vorausgesetzt wird, dass das Kind bereits den Kopf ins Wasser tauchen und ggf. vom Beckenrand ohne Hilfsmittel ins Wasser springen kann. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Bitte Eltern und Kinder anmelden. **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen

● **74285** Hip

Aufbau-Schwimmkurs

Ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil

Fr, 24. Mai, 14-14.45 Uhr, 7 x

Gebühr: 49,- €

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Michaela Penkert

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes vertiefen die Kinder in diesem Kurs ihre bereits vorhandenen schwimmerischen Fertigkeiten (Brustschwimmen). Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern, kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Das Frühschwimmabzeichen „Seepferdchen“ kann abgenommen werden. **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen



● 74290 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 3. Mai, 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

● 74291 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 8. Mai, 14.30-15.20 Uhr, 9 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

● 74295 Hip

Grundtechniken des Kraulschwimmens

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Fr, 22. Februar, 14.45-15.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 49,- € (inkl. Eintritt)

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken Michaela Penkert

Unter Anleitung einer qualifizierten Übungsleiterin und früheren Triathletin erlernen die Kinder die Grundtechniken des Kraulschwimmens. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, das Kraulen mit angepasster Atemtechnik aus-

zuführen. Die Gruppengröße ist auf maximal 8 Kinder festgesetzt. Für die ersten Stunden sind Leihbrillen vorhanden.

Bitte mitbringen: Schwimmsachen, Schwimmbrille

Persönlicher Stil

● 74310 Kam

Typgerechtes und natürliches Make-up

Ab 11 Jahre

Fr, 8. März, 14-16.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit Kathleen Lorenz

Wie kann man sich dezent, aber schön für die Schule schminken? Was muss man bei sensibler Teenager-Haut besonders beachten? Wie lassen sich Pickel oder Akne kaschieren? All das wird im Make-up Grundkurs für Teenager Schritt für Schritt erlernt. **Bitte mitbringen:** Stirband, Haarspangen, Getränk

Kochen und Essen

● 74400 Gre

Kinder an den Herd - ab geht's nach Italien

Von 6 bis 10 Jahren

Do, 7. März, 9.30-12 Uhr

Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)

Greiding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5 Claudia Wittmann

Wir schnippeln, schälen, kochen rund um Italien. Zuerst machen wir uns startklar fürs Kochen. Dabei lernen wir uns und natürlich unsere Lieblingsgerichte kennen. Dann geht es richtig los: Beim Kochen erfahren wir alles über die typischen Zutaten des Landes, verschiedene Zubereitungsarten und essen anschließend die leckeren Gerichte gemeinsam.

● 16200 All

Abenteuer Esstisch

Wie Kinder essen lernen

Do, 28. Februar, 19.30-21.15 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt 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. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth.

● 16201 Red

Abenteuer Esstisch

Wie Kinder essen lernen

Do, 2. Mai, 19-20.45 Uhr

gebührenfrei

Rednitzhembach, Gemeindezentrum, Rathausplatz 4,

Tagungsraum

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. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth.

● 16202 Rött

Wundertüte Kinderlebensmittel

Essen in der Familie

Do, 23. Mai, 19-20.45 Uhr

gebührenfrei

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

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.

Kultur

Musikalisch-rhythmische Früherziehung

● 75034 Bü

Musikgarten I

Ab 16 Monaten

Fr, 22. Februar, 9.15-10 Uhr, 12 x

Gebühr: 60,- € (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, Grundschlagverfahren 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, 20. Februar, 15.15-16 Uhr, 12 x

Gebühr: 60,- € (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 hineinzuführen. 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



Tanz

● 75150 Geo

Ballett für Kleinkinder

Ab 3 Jahre

Mo, 18. Februar, 15.15-16 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
N.N.

Bei der tänzerischen Früherziehung werden die Ballettschritte eher spielerisch erlernt. Das wirkt sich jedoch bereits positiv auf die Körperbeherrschung und Koordination aus. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wasser

● 75173 Roth

Tanzmaus-Spaß

Schnupperkurs von 5 bis 6 Jahren

Fr, 15. März, 17.15-18.15 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

In diesem Kurs 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

● 75174 Rött

HipHop

Von 9 bis 15 Jahren

Sa, 4. Mai, 10-11 Uhr, 6 x

Gebühr: 51,- €

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, 20. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 7 x

Gebühr: 52,- €

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 12 bis 18 Jahren

Do, 21. Februar, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Hier lernt ihr die Basics im HipHop und bekommt jede Menge Input, wie ihr die coolen Moves einsetzen könnt. Nach der Kennenlern-Staffel seid ihr ganz herzlich als neue Mitglieder im Club willkommen.

● 75178 Roth

HipHop

Von 7 bis 9 Jahren

Di, 12. März, 17.15-18.15 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Tanzen wie die Stars oder einfach nur Spaß an der Bewegung zur Musik! Eine Stunde gute Laune ist garantiert. Wir tanzen zu aktuellen Hits und erarbeiten uns tolle Choreographien. Natürlich kannst du nach den vier Wochen bei uns im HipHop-Kids-Club weitertanzen.

*Vollmond- und Fackelwanderungen
Sagen- und Raubnachtwanderungen
Wildkräuterwanderungen*

www.Unternehmungslust.net

*Räuchern mit heimischen Kräutern
Haus- und Wohnräucherungen
Ritual- und Themenräucherungen*

Ich freue mich auf Sie!

Birgitt Myriel Hirscheider

Polsdorfer Str. 4, 90584 Allersberg

Tel. 09176-1068, E-Mail: info@unternehmungslust.net



Malen und Zeichnen

● 75230 Ab

Herz-Leinwände für Muttertag bemalen Ab 6 Jahren

Fr, 3. Mai, 15-18 Uhr

Gebühr: 27,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Überrascht eure Mutter mit einem bunten Herz zum Muttertag. Auf den Leinwand-Hezen könnt ihr euch mit Acrylfarbe austoben. Ihr könnt Muster, Lieblingsmotive und natürlich auch einfach nur farbige Herzen malen. Macht mit und habt Spaß! Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Künstlerisches Gestalten

● 75308 Geo

Einzigartiger Perlenkranz Für Kids ab 8 Jahren

Fr, 26. April, 13-16 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Belinda Maier

Wir wickeln bunte Perlen und Blüten ganz nach deinem Farbgeschmack auf einen Metallring. Eine wirklich wertige und schöne Dekoration. Materialkosten (10 €) sind direkt an die Kursleitung zu entrichten. **Bitte mitbringen:** kleines Handtuch, Getränk

● 75309 Geo

Tolles Schlüsselboard Für Kids ab 8 Jahren

Fr, 14. Juni, 9.30-12.30 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ ca. 12,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Belinda Maier

Mit einem Mix aus Acrylfarbe, Papier, Edding und Bändern gestalten wir eine Leinwand zu einem Schlüsselboard. Es wird ein echter Blickfang in deinem Zimmer und praktisch dazu! Materialkosten (12 €) sind direkt an die Kursleitung zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Schmutzunempfindliche Kleidung, Flachpinsel, dünner Acrylpinsel, Getränk

● 75310 Gre

Silberne Freundschaftsringe schmieden Ab 10 Jahren

Sa, 13. April, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

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

Neuer Werkraum

Renate Brandel-Motzel

Jedes Kind fertigt sich einen Ring aus echtem Silber, passend für die eigene Fingergröße an, und verziert ihn individuell. Pro Ring fallen noch Materialkosten je nach Breite des Ringes von 6,- bis 18,- € an. (Bitte beim Abholen bezahlen oder den Kindern mitgeben).

● 75311 Hip

Schmück dich mal selbst!

Individuelle Halsketten selbst gestalten, ab 14 Jahren

Fr, 3. Mai, 16-19 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

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

2.8 Jugendsp.

Elke Eltermann

Ihr wollt nicht Gucci, ihr wollt etwas Eigenes, ganz nach eurem Geschmack? Gestaltet Halsketten, wie sie keine andere trägt, die vollkommen zu eurer Gesichtsform, euren Augen und zu eurem Style passen. Ihr könnt aus hochwertigen Materialien wie handgemachten Glasperlen, echten Perlen, echten Silberstücken, Swarovskis und Halbedelsteinen, aber auch aus günstigeren Varianten wählen. Die Ketten werden auf Edelstahl aufgezogen und wirken luftig-leicht. Die Länge der Ketten wird auf eure 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.

● 75362 Swa

Betonschmuck zum Muttertag

Ab 6 Jahren

Mi, 10. April, 15-18 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum

Sonja Kuch

Bald ist Muttertag und wenn du noch ein Geschenk suchst, das Mamas Herz höher schlagen lässt, dann schaffst du es bestimmt mit etwas Selbstgebasteltem. Mit dem außerge-



wöhnlichen Material Beton kannst du einzigartige Schmuckstücke herstellen. Wir gießen Anhänger für Ketten, Ohringe oder andere Formen für einen Ring. Mit professioneller Unterstützung lernst du alle benötigten Materialien sowie ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Lasse dich von deiner Kreativität leiten und gestalte deine eigenen Schmuckstücke. Materialkosten ab 5 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

● 75400 Rött

Zauberhafte Domizile für Naturwesen Wohnräume für Feen, Elfen, Zwerge basteln

Sa, 1. Juni, 10-15 Uhr
Gebühr: 29,- € (+ Materialkosten von 15,- bis 35,- €)
Röttenbach, Heidecker Str., Brotbackplatz (HGV)
Birgit Denzinger

Als Glückswächter schützen Naturwesen unser Zuhause, sorgen für Segen und Wohlstand. Um dieses überlieferte Wissen wieder zu beleben, kreieren wir gemeinsam zauberhafte Wohn- und Gartenträume für Elfen, Feen und Zwerge. Mit verschiedenen Naturmaterialien lassen wir unserer Phantasie freien Lauf - entspannen, schalten ab, lauschen interessanten Geschichten und tauchen ein in diese magische Welt der Wunder. **Bitte mitbringen:** Gartenschere, Messer, Verpflegung inkl. Getränk, Heißklebepistole

Textiles Gestalten

● 75470 Geo

Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine Nähmaschinen-Führerschein für Kids ab 10 Jahren

Sa, 16. März, 10-15 Uhr
Gebühr: 30,- € (+ 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

junge vhs

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



● 75472 Geo

Nähe dein Dekokissen für Ostern

Nähen für Kids ab 10 Jahren

Sa, 23. März, 10-15 Uhr,
Gebühr: 30,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Marlies Ay

Näh' dir ein Kissen in Schmetterlings-, Hasen-, Vogel- oder Herzform. **Voraussetzung:** Nähmaschinenführerschein
Bitte mitbringen: Schere, passende Stoffe ca. 1m, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75473 Geo

Muttertagsgeschenk

Nähen für Kids ab 10 Jahren

Sa, 4. Mai, 10-15 Uhr
Gebühr: 30,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Marlies Ay

Überrasche Deine Mama zum Muttertag mit einem selbstgenähten Herz. **Voraussetzung:** Nähmaschinenführerschein
Bitte mitbringen: Verlängerungskabel, Schere, versch. Baumwollstoffreste, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75477 Red

Kreatives Nähen

Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Fr, 3. Mai, 15-17 Uhr, 3 x
Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d. Brücken 3,
Handarbeitsraum
Brigitte Hainz, Renate Wagner

Wir nähen eine große, bunte Badetasche, alternativ einen Rucksackbeutel, kleines Täschchen und diverse kleine Nähprojekte. Das Material wird gestellt. 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

● 75478 Red

Kreatives Nähen

Für Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Fr, 5. Juli, 15-17 Uhr, 3 x
Gebühr: 45,- €
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3,
Handarbeitsraum
Brigitte Hainz, Renate Wagner

Wir nähen eine Jeanstasche aus abgeschnittenen Hosenbeinen, alternativ einen Rucksackbeutel, ein buntes Sternkissen oder Spiralmäppchen. Das Material wird gestellt. 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

Ab 8 Jahren

Mo, 11. März, 14.30-16 Uhr, 16 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklößeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 75483 Ab

Klößeln

Ab 8 Jahren

Do, 14. März, 14.30-16 Uhr, 15 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklößeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



Kreatives Gestalten

● 75601 Spa

Weidenflechten für Ostern

Dekoratives Osternest

Mo, 1. April, 14-17 Uhr

Gebühr: 18,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten)

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Babette Otters

Auch Kinder können schon Weidenflechten und sind mit Begeisterung dabei. Wir flechten ein Osternest mit Eingang für den Osterhasen und dekorieren das Nest mit einer Schleife. Ganz geschickte Flechter können noch einen Himmelsstürmer probieren. Fotos unter www.baeuerliches-kunsthandwerk.de. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere

AbenteuerKinderWelt

● 75700 Roth

AbenteuerKinderWelt

Von 20 bis 26 Monaten

Do, 21. Februar, 9-10.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 75,- € (+ 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 Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, musizieren, zuhören, Stille erfahren und vor



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, dreiteiligen Schnupperkurs ein, bei dem die Technik und selbst Hand anlegen im Vordergrund stehen. Man lernt das Technische Hilfswerk näher kennen und kann dessen Fahrzeuge und Geräte im Einsatz erleben.

- Was die Feuerwehr macht weiß jeder, aber was macht eigentlich das THW?
- Kann man mit Luft einen tonnenschweren LKW anheben?
- Kann ein 10-jähriger nur mit Muskelkraft einen großen Betonblock bewegen?
- Wie baut man mit Leinen, Holz und Fässern ein Floss?

Diese und weitere Fragen werden im Schnupperkurs beantwortet und man kann einen Blick hinter die Kulissen des THW werfen. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 14. Juni / 21. Juni, 18.30 - 21 Uhr

Sa, 29. Juni, 8 - 12.30 Uhr

Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstr. 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de.



allem Spaß haben. Bitte Namen und Geburtsdatum vom Kind angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung, Malkittel, Feuchttücher

● **75701** Roth

AbenteuerKinderWelt

Von 15 bis 20 Monaten

Do, 21. Februar, 10.30-11.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 75,- € (+ 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 Gruppenstunden 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

● **75703** Roth

AbenteuerKinderWelt

Schnupperkurs von 12 bis 15 Monaten

Do, 23. Mai, 9.15-10.15 Uhr, 6 x

Gebühr: 40,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Regine Magg

AbenteuerKinderWelt bietet eine ganzheitliche Förderung für Kleinkinder. Im Schnupperkurs machen Eltern und Kinder gemeinsam die ersten Schritte in die AbenteuerKinderWelt. Bitte Namen und Geburtsdatum vom Kind angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung, Malkittel, Feuchttücher

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: 14.000; Papier: gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier (aus nachhaltiger Forstwirtschaft)

Fotos: Titel: rido / 123rf.com; Auftakt- und Inhaltsseiten: Markt Thalmässing, Julian Karch (Gesellschaft), Dean Drobot / 123rf.com (Beruf), rido / 123rf.com (Sprachen), racorn / 123rf.com (Gesundheit), lightpoet / 123rf.com (Kultur), Elena Yakusheva / shutterstock (junge vhs)

● Stadt Abenberg Ab

Stillaplatz 1
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21

- Rügen, Bornholm, Usedom 39
- Arbeitskreis Klöppeln 44
- Laptop für die Generation 60Plus 65
- Einführung in Windows 10 66
- Englisch 79 82
- Kundalini-Yoga 112
- Qigong 133
- Bodystyling 140
- Pilates basics 147
- Rückenfit 149
- Aus Omas Küche: Küchle backen 169
- Das dramatische Jahrzehnt 184
- Gitarre 187 188
- "Ein Abend für MICH" 200
- Spaß mit Acryl 201
- Aquarell modern 203
- Schönes Klöppelwochenende 4 216
- Schönes Klöppelwochenende 3 216
- Schönes Klöppelwochenende 1 216
- Schönes Klöppelwochenende 2 216
- Klöppeln ist Spitze 216 217
- Nahtlos Torchon klöppeln 217
- Klöppeln ist Spitze - Kurskurs 217
- Golf-Erlebniskurs 219
- Herz-Leinwände für Muttertag bemalen 239
- Klöppeln 241

● Markt Allersberg All

Kirchstraße 1
90584 Allersberg
Tel 09176 / 509-63

- Vom monotonen Grün z. Erlebnis für die Sinne 27
- Abenteuer Esstisch 30 236
- Mit eigenem Laptop für die Generation 60Plus 65
- Laptop für die Generation 60Plus 65
- Einführung in Windows 10 66
- Englisch - Einsteigerkurs 79
- Englisch Auffrischkurs 81
- Englisch - Auffrischkurs 81
- Spanisch 100
- Wald- und Naturbaden 107 108
- Yoga und Meditation 109
- Yoga für jedes Alter 112
- Yoga 113 114
- "Fatburner" Training 140
- Pilates Ganzkörpertraining 147

- Stand Up Paddel - Anfänger 164 165
- Stand Up Paddel - Fortgeschrittene 165
- Dick oder dünn 167
- Schlemmen wie Brunetti 169
- Biergarten Tapas 170
- Frühlingslieder singen mit und ohne Gitarre 185
- Gitarren-Basiskurs Stufe 1 188
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 7 188
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 8 188
- Gitarren-Basiskurs Stufe 2 188
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 189
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 189
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 12 189
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 11 189
- Aquarellmalen 203
- Geschichten aus dem Koffer 221
- Inlineskaten für Anfänger 229
- Inlineskaten für Fortgeschrittene 229

● Auhof Hilpoltstein Auh

Auhofer Weg 2
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 99-366

- Entspannen und Wohlfühlen 45
- Aquagymnastik für Menschen mit Handicap 45
- Komm wir tanzen und spielen 45
- Umgang mit Pfeil und Bogen 46
- Sitztanz - rhythmische Bewegung auf Stühlen 46
- Gestalten mit Farben und Papier 46
- Walken für Einsteiger und Fortgeschrittene 46
- Freestyle-Dance für alle 46
- Bewegungsangeb. f. Menschen m. Behinderung 46
- Spass und Bewegung mit der Wii 47
- Gängige Fertiggerichte mit Kniff kennenlernen 47
- Erfahrungsfeld Natur 47
- "Auf Euro und Cent" 47
- Jede Einheit ein neues Spiel 47
- Kegelspaß 47

● Gemeinde Büchenbach Bü

Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel 09171 / 9795-23

- "Hilf mir es selbst zu tun" 29
- Mit Phantasie Reisen zur "inneren Mitte" 30
- Maultaschen und Ravioli 170
- 10 Gerichte á 10 Minuten 170
- Serata culinaria italiana 170
- Musikgarten I 237
- Musikgarten II 237

● Gemeinde Georgensgmünd Geo

Bahnstraße 4
91166 Georgensgmünd
Tel 09172 / 703-72

- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 24
- Imkerei/Bienenhaltung leicht gemacht 27
- Gabelstaplerführerschein 59
- Computereinsteigerkurs zum Kennenlernen 66 67
- English Conversation Mix 87
- Italienisch 96
- Vamos de tapas 101
- Autogenes Training 111
- Kundalini-Yoga 115
- Yin & Yang Yoga 115
- Vinyasa Flow Yoga 115
- Yoga 115
- Yin & Yoga 118
- Qigong 133
- Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule 149 150
- Aquafitness 153 154
- Aqua-Bodyforming 153 154
- Gesunder Rücken und Gelenke 179
- Durch Phantasie Reise zur "inneren Mitte" 179
- Energie u. Lebensfreude m. afrik. Rhythmen 193
- Die Freitagsmaler 201
- Die Sonntagsmaler - "Schau was in Dir steckt" 202
- Steinhauwoche 207
- Mosaikgestaltung - Tageskurs 207 208
- Wickelringe und Spielringe 209
- Farbenpracht gegen Alltagsgrau 210
- Sonntagsnähen 212 213
- Nähmaschinen-Führerschein 212
- Babyschwimmen 2 230
- Babyschwimmen 1 230
- Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern 234 235
- Eltern-Kind-Schwimmen 234
- Ballett für Kleinkinder 238
- Einzigartiger Perlenkranz 239

- Tolles Schlüsselboard 239
- Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine 240
- Nähe dein Dekokissen für Ostern 241
- Muttertagsgeschenk 241

● Stadt Greding Gre

Marktplatz 13
91171 Greding
Tel 08463 / 279 (priv.)

- Gartenplanung Schritt für Schritt 27
- Planen und Bauen 29
- Buchführung und Bilanzierung 59
- Gabelstaplerführerschein 59
- Betriebswirtschaftslehre-Workshop 59
- Word 2016 - Grundlagen 61
- Erstellung einer Präsentation 63
- Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera 67
- Deutsch als Fremdsprache 78
- Englisch 81
- Italienisch Anfänger-Fortsetzungskurs 96
- Italienisch 98
- Yoga - Inspiriert durch Prana Vinyasa 118
- Yoga für Jeden I 118
- Yoga für Jeden II 118
- Yoga & Flow für den Rücken 118 119
- Qigong 134
- Kickbox-Aerobic Knockout 140
- Functional Intervall Mix 140
- Functional Intervall Mix 140
- Fit mit Smovey 143
- Bewegung und Spaß 143
- Beckenbodentraining mit Pilates 147
- Pilates für den Rücken 148
- Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik 151
- Gesund & fit - Wirbelsäulengymnastik 151
- Wassergymnastik 154 155
- Aqua Power 155
- HIIT'n'Dance 165
- Superfood 168
- Smoothie Wildkräuterwanderung 170
- Verkostung von Speiseölen 172



- Neues von Islay 172
- Torfiges von den Inseln 173
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 176 227
- Blüten-Essenzen-Workshop 176
- Line Dance Country und Western 197
- Orientalischer Tanz 199
- Verspielte Ringe für Modebewusste 209
- Trendy Silberringe für Sie und Ihn 209
- Nähen macht wieder Spaß 213
- Wie der Lieblingskaffee zur Tragehilfe wird 213
- Patchwork/Quilten 215
- 10-Finger-Tast schreiben mit Word 225
- Wassergewöhnung mit Eltern 231
- Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern 234
- Schwimmkurs 235
- Kinder an den Herd - ab geht's nach Italien 236
- Silberne Freundschaftsringe schmieden 239

● Stadt Heideck Hei

Marktplatz 24
91180 Heideck
Tel 09177 / 4940-24

- Burgen, Klöster, Dracula 39
- Heidecker Erzählcafé 44
- Grundlagen der digitalen Fotografie 67
- Italienisch 97
- Yoga für Jeden I 119
- Yoga für Jeden III 119
- Yoga für Jeden II 119
- Hatha Yoga für den Rücken 119
- Wildpflanzen-Gerichte 168 169
- Laugengebäck und Kräuterbutter 171
- Farbberatung für Damen 174
- Gitarren-Basiskurs Stufe 1 189
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 2 189
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 8 190
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 7 190
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 11 191
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 12 191
- Latin Salsa Move 196
- Line Dance Country- und Western 197

● Stadt Hilpoltstein Hip

Residenz
Kirchenstraße 1
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 978-503

- "Integriert doch erst mal uns!" 21
- "Die Würde des Menschen ist unantastbar" 23
- Natur und Kultur - ein schwieriges Verhältnis 25
- Naturbegegnungen - Was ist die Natur? 25
- Technik erleben beim THW 25 224
- Naturbegegnungen - Von der Bibel zum BUND 25
- Burnout kommt schleichend 30
- Lebensblockaden lösen 31
- Moderne Umgangsformen 32
- Das Reichsparteitagsgelände im Krieg 34
- Schätze aus Papier und Pergament 35
- Die Tucherbrauerei 35
- "Die Legende lebt" 35
- "Das BAMF" - Ein Ort der Geschichte 35
- It's Teatime 36
- Worte aus Stein 36
- Schmeckt's? Basds scho! 37
- Riesenrad, Autoscooter, Geisterbahn 37
- Der Bayerische Rundfunk - Studio Franken 37
- Der Braukurs 37
- Heiter bis wolkig 38
- Nur Fliegen ist schöner 38
- Leipzig liest! 38 182
- Burgen, Klöster, Dracula 39
- Mein weiter Weg nach Rom 39
- Ackerwildkräuter - vielfältige Wegbegleiter 41
- "Grüß Gott!" am Müßighof 41
- Interkultureller Garten in Fürth 41
- Den römischen Grenzwall erleben 41
- Wildkräuterführung im Juni 42
- Fotofreunde Hip 44
- Meinen Überg. i. d. Ruhestand planen, gestalten 53
- Webinar = Web + Seminar, was ist das? 53
- Berufliche Orientierung 54 55
- Softskills - Bewerbung 55
- Bewerberknigge 56
- Einführ. i.d. agile Projektmanagement (Scrum) 57
- Assistenz im Projektmanagement 57
- Psychologische Mitarbeiterführung 58
- Zeitmanagement 58
- Kreatives Zeitmanagement - Bullet Journal 58
- iPhone intensiv 64
- iPhone 64
- English Conversation - Advanced level 87
- English Conversation 87
- English for Fun 91
- Schriftdolmetschen 95
- Italienisch 98 99

- Espanol para principiantes 101
- Los miércoles por la tarde... 102
- Stressabbau durch Entspannung 107
- Entspannung mit der Franklin-Methode® 111
- Yoga 119 120 121 122
- Yoga für Übergewichtige 120
- Hatha Yoga mit Rückentraining 121
- Yoga für Jeden 121
- LaYoWa - Lachyogawalking 131
- T'ai-Chi-Chuan 132
- Qigong 134
- Faszientraining mit dem elastischen Seil 138
- Kajak-Fitness-Paddeln auf dem Rothsee 141 142
- Smovey-Fitness-Training 145
- Wirbelsäulengymnastik 151
- Rückenfit 152
- Wassergymnastik 156
- Aquafitness 157
- World Wide Whisky 173
- Irish Whiskey 173
- Gesunder Rücken und Gelenke 179
- Persönlichkeitsentwicklung 179
- Ein Leben in Franken 182
- Literaturlandschaft Frankreich 184
- Gitarre zur Liedbegleitung 191
- Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein 191
- Stillleben, Portraits, Architektur, Landschaft 200
- Schöne Schriften 203
- Goldschmiedekurs 209
- Farbenpracht gegen Alltagsgrau 210
- Faszination sinnliche Frauenskulpturen 211
- Faszination Farbe 211
- Stempel - Stanze - Papier 218
- Hof- und Tierführung für Familien 224
- Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben 224
- Aufbau-Schwimmkurs 235
- Schwimmkurs 235
- Grundtechniken des Kraulschwimmens 236
- Schmück dich mal selbst! 239

● **Gemeinde Kammerstein** Kam

Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel 09122 / 9255-14

- Unterwegs mit Soko Wuff 32
- O.S.K.ility - Schnupperkurs 33
- Schnüffelspaziergang 33
- Treibball - Schnupperkurs 33
- Mythen und Irrtümer rund um den Hund 33
- Die Mahlzeit als Event 33
- Teamentwicklung und Steuerung 58
- Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre 59
- Buchführung und Bilanzierung 59
- Grundkurs Motorsägenarbeiten 60
- Achtsamkeit erleben in der Natur 107
- Wellness und Entspannung 108
- Der Wald: Biotop und Spannungsort 108 109
- Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen 122
- Beckenboden-Yoga 123
- Make-up Basis-Schulung 175
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 176 228
- Das Wunder der Augen und der Iris 177
- Welche Farbe will mein Herz? 202
- Das Spiel mit der Linie 202
- Bunt - fröhlich - kreativ 206
- Typgerechtes und natürliches Make-up 236

● **Lebenshilfe Roth-Schwabach** Lh

Nordring 1
91154 Roth
Tel 09171 / 9754-11

- Kegeln "Alle Neune" 48
- Fit durch Bewegung 48



● **Gemeinde Rednitzhembach** Red

Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
Tel 09122 / 6921-31

- Einführung in die Imkerei
- Abenteuer Esstisch 30 237
- Der Kunstweg Rednitzhembach 38
- English Conversation 87
- Hatha Yoga 123
- Qigong 134 135
- BodyART® 141
- Fit und beweglich 146
- Aquafitness 157 158 159 160
- Aquanastik 159
- Dick oder dünn 167
- Italienisches Buffet 171
- Gestalten mit Ton 207
- Babyschwimmen 2 231
- Babyschwimmen 1 231
- Kreatives Nähen 241

● **Gemeinde Rohr** Rohr

Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel 09876 / 9775-18

- PowerPoint 64
- Blitzfotografie 70 71
- Yoga 123
- Qigong 137
- Bodystyling 143
- Pilates 148
- Wirbelsäulengymnastik 152
- Zumba® Gold 160
- Zumba® Fitness 161
- Kunstwerk in Acryl 203
- Entdecken Sie Ihr Näh talent 213
- Osterfloristik und Florales im Glas 218

● **Stadt Roth** Roth

Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth

Tel 09171 / 9898-30

- "Roth ist bunt"-Lesung "Verbrannter Dichter" 23 183
- Können Sie ohne Sprache denken? 24
- "Noch besser Leben ohne Plastik" 26
- Kreativ kontern 31
- Burgund 43
- Fotoclub Roth der vhs Roth 44
- "Daran erinnern wir uns gerne!" 44
- Nutzen Sie die Erkenntnisse der Psychologie! 56
- Selbstsicher Reden 57
- Arbeitszeugnisse 57
- Computer Workshop nächste Schritte 60
- Computer Workshop für Anfänger 60
- Computer Workshop - Fortgeschrittene 61
- Excel 2016 - Grundlagen 61
- Word 2016 - Grundlagen 61
- Wieder mal keine Zeit? 61 63 64
- Xpert Europäischer ComputerPass 62 63
- Homepageerstellung mit WordPress 64
- Digitale Fotografie - Grundlagen 68
- Fotokurs 68
- Digitale Fotografie 71
- Bildbearbeitung kreativ 71
- Photoshop 73
- Adobe Photoshop CS6 73
- Adobe Photoshop Elements 73
- Bildbearbeitung mit Gimp 73
- Deutsch für Mediziner und medizin. Fachkräfte 78
- Easy English 79
- Easy English 79 81
- Englisch 81
- English 83
- English - Weekly Topics 83
- Englisch Evening Circle 83
- Englisch Refresher Class - Moodle supported 83
- English Superlearning i. d. Osterferien/Intensivk. 84
- English Superlearning 84
- Englisch 50plus 85
- English Superlearning Refresher Class B1 85
- Englisch 60plus 85
- English Conversation 87 89
- English Refresher & Conversat. - Moodle Supp. 87
- Business English Power Day - Moodle Supp. 89 90
- International Legal English - Blended Learning 90
- Prüfungsvorbereitung Englisch - A1 bis C2 91
- Französisch 91 92 93
- Conversation et lecture 94
- Französisch f. Wiedereinst. - Reisevorbereitung 95

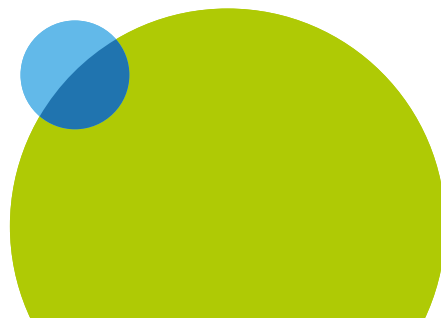
- Italienisch 95 96 97 98
- Neugriechisch für Anfänger 99
- Neugriechisch 99
- Russisch Superlearning in den Pfingstferien 100
- Russisch 100
- Spanisch 101 103
- Spanisch Mobil 103
- Tschechisch 103
- Lichtmeditation in der aufsteigenden Zeit 110
- Autogenes Training 111
- Yoga 124 125
- Yoga auf dem Stuhl 124 125
- Yoga mit Faszientraining 125
- Sommer Yoga 125
- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 125
- T'ai-Chi-Chuan 132
- Qigong 137
- Qigong im Sitzen 137
- Fitness- und Figurtraining 141
- Pilates für den Rücken 148
- Partnermassage - Rücken 152
- Zumba® Gold 161 162 163
- Schwimmkurs für Erwachsene 164
- Walking ohne Stöcke 166
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 167
- Selbstverteidigung für Frauen ab 16 167
- Farbberatung für Damen 174
- Das perfekte Augen-Make-up 175
- Montags-Lesungen 183
- Kulturfrühstück 183
- Offenbarung 185
- Flucht und Vertreibung im Roman 185
- Stimmbildung 186 187
- Trommel-Workshop von 7-77 Jahren 193
- Theaterspiele und Stimmtraining 193
- Fit für die Feier 194
- Blitz-/Hochzeitstanzkurs 195 196
- Line Dance 197 198
- Urban Sketching 201
- Flotte Linie - lockerer Strich 201
- Wickelringe und Spielringe 210
- Entdecken Sie Ihr Nähtalent 213
- Patchwork-Wochenende 215
- Golf-Schnupperkurs 219 220 221
- Neue Landschaften für Ihre Modelleisenbahn 221
- Bewerbungstraining für Schüler/innen 224
- Tastenschreiben in den Osterferien 225
- Tastenschreiben in den Faschingsferien 225
- Tastenschreiben in den Pfingstferien 226
- Tastenschreiben in den Sommerferien 227
- Grammar Hammer Last Minute - Osterferien 227
- Realschulabschlussprüfung Englisch 227
- Schwimmkurs für Anfänger 236

- Tanzmaus-Spaß 238
- HipHop 238
- AbenteuerKinderWelt 242 243

● **Gemeinde Röttenbach** Rött

Rathausplatz 1
91187 Röttenbach
Tel 0170 / 5465065

- Wie kommt d. Deutschordenshaus n. Röttenbach? 21
- Loss mä` die Glann do högg`... 24
- Schadstoffbelastungen in Innenräumen 26
- Schritt für Schritt zum Wunschgarten 28
- Wundertüte Kinderlebensmittel 30 237
- Südengland mit Cornwall 39
- English for holidays 91
- Entspannung 107
- Waldbaden - voll im Trend 109
- Yoga im Freien 131
- Faszien-Qigong 135
- Rücken und Schulter 139
- Romeo und Julia 183
- Schnupperkurs keltische Harfe 193
- Schöne Schriften 203
- Faszination farbenfrohe Skulpturen 211
- Besser Konzentrieren - Käpt'n Nemo hilft 228
- Inlineskaten für Anfänger 229
- Inlineskaten für Fortgeschrittene 230
- HipHop 238
- Zauberhafte Domizile für Naturwesen 240



● Stadt Spalt Spa

Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Tel 09175 / 7965-29

- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 24
- Französisch 93
- Kundalini-Yoga 126
- Kajak-Fitness-Paddeln a. d. Brombachsee 142
- Gesunder Darm - gesunder Mensch 168
- Pasta Pasta 171
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 176 228
- Selbstheilungskräfte aktivieren 179
- Persönlichkeitsentwicklung 179
- Discofox und Walzer - Tanzworkshop 195
- Discofox - Workshop für Fortgeschrittene 195
- Latin Salsa Move 196
- Farbenpracht gegen Alltagsgrau 210
- Silberringe "de Luxe" 210
- Weidenflechten für Ostern 242

● Markt Schwanstetten Swa

Rathausplatz 1
90596 Schwanstetten
Tel 09170 / 289-24

- AD(H)S 29
- Mein Haustier ist krank 33
- English Conversation 89
- Französisch 93
- Italienisch 97 98
- Italienisch für Italienliebhaber 99
- Spanisch 101
- Meditation in Bewegung 110
- Yoga 126 229
- T'ai-Chi-Chuan 133
- Qigong 137
- Krafttraining ohne Geräte 142
- Thairobic 142
- Sitzgymnastik 146
- Pilates im Gleichgewicht 148 149
- Wirbelsäulengymnastik 153
- Zumba® Gold 164
- Zumba® Fitness 164
- Tapas 171
- Gitarre - Liedbegleitung 191
- Discofox und Walzer - Tanzworkshop 195
- Latin Salsa Move 196
- Fitness Salsa Lady Style 196
- American Line Dance 198
- Orientalischer Tanz 199
- Schöne Schriften 206

- Knetbeton - Einführungsworkshop 207
- Betongießen - Einführungsworkshop 207
- Gläserne Schätze für Haus und Garten 208
- Betonschmuck - Workshop 211
- Faszination Farbe 211
- Patchwork-Wochenende 215
- Betonschmuck zum Muttertag 239

● Markt Thalmässing Thal

Stettener Straße 26
91177 Thalmässing
Tel 09173 / 909-13

- Markgrafenkirchen im südlichen Landkreis 21
- Thalmässing feiert das freie Wort 23 183
- Ein kleines Dorf im Frankenland 40
- Excel 2013 - Tabellenkalkulation 62
- Computer Grundlagenkurs 67
- Yoga für Jeden III 126
- Yoga für Jeden I 126
- Yoga für Jeden II 126
- Yoga für den Rücken 127
- Qigong 135 137
- Bodystyling 143
- Piloxing 143
- Pilates für Einsteiger 149
- Zumba® Fitness 164
- Gesundheitsbrunch 172
- Basenentschlackungswoche 177
- Messer selber schmieden 219

● Markt Wendelstein Wen

Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel 09129 / 401-122

- Geld stinkt nicht! Oder doch? 23
- Mehr Ordnung zu Hause 31 32
- Wie kommt das Chaos in die Wohnung? 31
- Die Fernen so weit, der Wein so nah 40
- Wildkräuterwanderung 42 43
- Grundlagen der digitalen Fotografie 68 69 70
- Fotoexkursion 71
- Living English for students with 1+ y. exp. 79
- Living English 82 83
- Englisch am Vormittag 83
- Englisch 84
- English 84
- English Conversation 89
- Französisch 91 93

- Französische Konversation 94
- Italienisch 96 97 99
- ¿Café solo - o cortado? 101
- Spanisch 101
- Los martes por la mañana en Wendelstein 102
- Spanisch Konversation 103
- Waldbaden und Qigong 109
- Yoga 127 130
- Hatha Yoga 130
- Faszien-Yoga 131
- Lachyoga 132
- T'ai-Chi-Chuan 133
- Qigong 138
- Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode 139
- Smovey-Fit-Training 145
- Smovey-Fit-Training - Fortgeschrittene 145
- Iso-Gym® und orientalischer Tanz 145
- Smovey-FIT-Training 145
- Geistig fit! 147
- Nordic Walking 166
- Brasilianisches Buffet 171
- Thai-Küche 171
- Türkisch-Orientalisches Fingerfood 172
- Brauseminar 173
- Farbberatung für Damen 175
- Top gestylt in 5 Minuten 175
- Das perfekte Augen-Make-up 175
- Basenfasten 177
- Gewichtsreduktion 177
- Lebensschätze heben und bewahren 185
- American Line Dance 198
- Tanzen macht Spaß 199
- Kreative Aquarellmalerei 203
- Glaskunst 208
- Lust am farbigen Glas 208
- Zuschneiden und Nähen 213 214
- Socken stricken kein Problem 217

● Regens-Wagner Zell Zell

Zell A 9
91161 Hilpoltstein
Tel 09177 / 97-139

- Yoga für Gehörlose und Hörende II 49
- Zwei mittelalt. Städte in Flandern/Belgien 49
- Yoga für Gehörlose und Hörende I 49
- Wir bringen Blüten und Kräuter auf den Teller 49
- Spielend in Bewegung kommen 49
- Ostereier filzen 49



Inserentenverzeichnis

- ACUNA-Apotheke 106
- ANCOLE – Sinn für Kreatives 202
- Archäologisches Museum Greding 240
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching 134
- Autohaus Waldmüller 84
- Blumen Meckert 218
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst 200, 206
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung 32
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer 120
- Carl Schlenk AG 60
- Die 2te Haut – Naturmode 228
- ENA Energieberatungsagentur Roth 28
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm 48
- Evita Reisen 36
- Fränkische Akademie e.V. 52
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis 182
- Gärtnerei Jahn 208
- Glaserei Grimm 110
- Golfclub Abenberg e. V. 150
- Gruschdl Café Krauter 214
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg 184
- Hofmann Stadtreinigung 98
- IT4Network GmbH 62
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein 174
- Köppel Busreisen 42
- Kulturfabrik Roth 186
- kunststück - Schule für Tanz 198
- Lackierzentrum Kießling 96
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb 100
- L/M/B Druck Louko U3
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG 13
- Mühlenladen Neuses 172
- Museum HopfenBierGut Spalt 92
- Nutrichem diät+pharma GmbH 56
- Pfaller Heizung Sanitär Solar 34
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser 58
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck 31
- Pyraser Landbrauerei 40
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach 20
- Schwimmschule Flipper 154
- Sparkasse Mittelfranken Süd U2
- Stadt Hilpoltstein "Burgspieler gesucht" 192
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen 22
- Stadtwerke Roth 124
- Stern IT Tobias Morgenstern 64
- Strandhaus Birkach 168
- Tanzschule Bogner 194
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss 90, 94
- TÜV Süd 26
- Unternehmungslust Birgitt Hirscheider 238
- Verwöhn Oase Angelika Ehard 108
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness 156
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft 66
- Yoga – Lissa Gruner 114
- Zetterer Präzisionstechnik 70

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 Abenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Abenberg
- 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)		
* = Pflichtfeld		
Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:		
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
Georgensmünd
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

