

Heimat
bewegt

Thema
Wasser

Grüne
Reihe

Frühjahr / Sommer
2020



„Man muss Partei ergreifen. Neutralität hilft dem Unterdrückter, niemals dem Opfer. Stillschweigen bestärkt den Peiniger, niemals den Gepeinigten.“

Elie Wiesel (1928 - 2016)



Liebe Interessierte,

wir leben im schönen, ländlich und kleinstädtisch geprägten Herzen Mittelfrankens und viele Ortsgemeinschaften können von sich sagen, dass jeder jeden kennt, man sich sogar hilft und unterstützt. Trotzdem müssen wir feststellen, dass einige Phänomene, die man bisher nur der anonymen Großstadt und den anonymen sozialen Netzwerken unterstellt hat, inzwischen auch in die kleinen Orte schwappen.

Es mehrt sich die Zahl der Fälle, in denen Kommunalpolitiker in kleinen Städten bedroht und mit Hass überschüttet werden. So lange, bis sie sogar von ihren Ämtern zurücktreten. Ich frage mich in diesen Fällen immer: Hätte die Ortsgemeinschaft nicht mehr tun können und müssen, um diese Menschen aus ihrer Mitte zu unterstützen? Wie lange trägt die Gemeinschaft? Wie wichtig ist der Zusammenhalt? Und wann fängt es an, zu bröckeln?

Wahrscheinlich ist es, wie bei den meisten bösen Entwicklungen: Es fängt mit dem Schweigen an. Ein ausländerfeindlicher Kommentar, gehört an der Supermarktkasse von der Frau vor mir, eine abwertende Äußerung über einen Lokalpolitiker, ein frauenfeindlicher Witz. Die Liste von kleinen Dingen, die man eigentlich fast jeden Tag mitbekommt und die man unwidersprochen so stehen lässt, ließe sich fortsetzen. Und es ist völlig normal, dass man nicht immer die Kraft oder die Zeit hat, sich mit den Menschen auseinanderzusetzen, die so etwas sagen. Vielleicht muss man das aber auch nicht. Vielleicht würde es einfach genügen, in solchen Situationen zu sagen, dass man anderer Meinung ist. Einfach nur, damit diese Menschen nicht auf die Idee kommen, die stillschweigende Mehrheit würde genauso denken, wie sie.

Sich für seine Mitmenschen engagieren, an der Gemeinschaft teilnehmen, nicht schweigen, das Ortsleben aktiv gestalten. In Vereinen, in politischen Gruppierungen, in den Kirchen, in der Volkshochschule. Im Rahmen des Anstands und des Respekts. So funktioniert Zusammenhalt. Mit Ihrem Interesse an unseren Kursen stärken Sie diesen. Vielen Dank dafür!

Herzlich, Ihre

Petra Winterstein
Leiterin der Volkshochschule

INFO

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



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

Auhof 49
Lebenshilfe Roth-Schwabach 52
Zell 52

Gesellschaft 18

Geschichte · Heimatgeschichte 21
Gesellschaft 22
Recht 23
Philosophie 23
Technik 24
Umweltschutz 25
Natur und Garten 26
Psychologie · Erziehung 32
Sozial- und Selbstkompetenzen 33
Ausstellungen 35
Besuche in der Metropolregion 35
Reiseberichte 37
Betriebliche Besichtigungen 38
Exkursionen · Studienreise 39
Klöppeln 47
Fotografieren 47
Erzählen 47
Singen 48
Reparieren 48

Beruf 54

Grundlagen Arbeitswelt 56
Technische Fachthemen 59
Computer · Software 61
Smartphone, iPhone, Tablet & Co 66
3D-Druck für Einsteiger 69
Fotografie 71
Digitale Bildbearbeitung 75

Sprachen 76

Integrationskurse 80
Deutsch 80
Englisch 81
Französisch 92
Italienisch 97
Neugriechisch 101
Russisch 104
Spanisch 104
Tschechisch 107



Gesundheit 108

Entspannung · Stressbewältigung 111
 Yoga 113
 T'ai-Chi-Chuan 133
 Qigong 135
 Faszien · Feldenkrais® 139
 Gymnastik · Fitness 140
 Pilates 148
 Wirbelsäule · Beckenboden 152
 Zumba® 158
 Nordic Walking 161
 Selbstverteidigung 162
 Wassergymnastik · Aquafitness 163
 Schwimmkurse für Erwachsene 169
 Auf dem Wasser 170
 Ernährung · Kochen · Gesundheit 171
 Aussehen · Persönlicher Stil 181
 Medizinische Themen 183

Kultur 188

Lesungen · Literatur 190
 Biografisches Schreiben 193
 Musik 193
 Malen · Zeichnen 208
 Künstlerisches Gestalten 212
 Kreatives Gestalten 213
 Textiles Gestalten 216
 Freizeitgestaltung 227

junge vhs 228

Schule · Beruf 230
 Gesundheit · Bewegung 232
 Schwimmen 235
 Persönlicher Stil 239
 Kochkurse 239
 Tanz 240
 Kultur · Gestalten 241
 Technik-Welten 245

Inserentenverzeichnis 256
 Allg. Geschäftsbedingungen 246
 Impressum 247
 Kursverzeichnis Außenstellen 248
 Anmeldescheine 257

Kurse unserer Themenreihen sind im Programmheft mit folgenden Icons gekennzeichnet:



„Heimat bewegt“



„Grüne Reihe“

Geschäftsstelle

● vhs im Landkreis Roth

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

Öffnungszeiten

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

Integrationsbüro

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

Öffnungszeiten

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

Vorsitzender des Zweckverbandes

Markus Mahl,
Erster Bürgermeister
der Stadt Hilpoltstein

Leitung der Volkshochschule

Petra Winterstein
petra.winterstein@vhs-roth.de

Fachbereichsleitungen

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

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

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

Verwaltungsangestellte

Brigitte Distler, Ingrid Ganserer, Astrid Harrer,
Iris Meyer, Sabine Neumann, Elisabeth Odorfer
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

N.N.
Stillaplatz 1
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21
Fax 09178 / 9880-80
abenberg@vhs-roth.de

● Stadt Heideck Hei



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

● Markt Allersberg All



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

● Stadt Hilpoltstein Hip



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

● Gemeinde Büchenbach Bü



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

● Gemeinde Kammerstein Kam



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

● Gemeinde Georgensgmünd Geo



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

● Gemeinde Rednitzhembach Red



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

● Stadt Greding Gre



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

● Gemeinde Röttenbach Rött



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

Außenstellen

● Gemeinde Rohr Rohr



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

● Markt Wendelstein Wen



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

● Stadt Roth Roth



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

● Auhof Hilpoltstein Auh

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

● Markt Schwanstetten Swa

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

● Lebenshilfe Roth-Schwabach Lh

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

● Stadt Spalt Spa



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

● Regens-Wagner Zell Zell

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

● Markt Thalmässing Thal



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

Anmeldung

INFO

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

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.

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

Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

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

vhs überregional

Volkshochschule Schwabach

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

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

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

Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

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

● www.volkshochschule.de

Das Online-Portal aller deutschen Volkshochschulen

DANK

Wir danken
den Inserenten in diesem
Programmheft. Produkt- und Dienst-
leistungsangebote → Seite 256

Leitbild



Unser Leitbild

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

Unsere Qualität

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

Unsere Bildungsarbeit

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

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

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

Unser Umgang miteinander

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

Unser Ziel

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

Wir setzen auf Qualität!

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

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

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

Ihre Volkshochschule

EFQM  **Member**
Shares what works.

DQS-zertifiziert

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

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

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



Raumausstattung

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



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie



INKLUSION UND BARRIEREFREIHEIT

INFO

Liebe Interessierte,

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

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

Herzlich, Ihre Petra Winterstein

A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the surrounding greenery and a church with a prominent steeple in the background. The scene is framed by lush trees and foliage, creating a peaceful and idyllic atmosphere. The text is overlaid on the lower portion of the image.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

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



Heimat umfasst so vieles, sie ist in unserer Region von der Geschichte ganz unterschiedlich geprägt und bietet dadurch viel Erlebenswertes und Wissenswertes.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd

Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)

Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal



Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung

Lichtbild-Vortrag im Kinomuseum

Sa, 21. März, 17 Uhr (10315)

Rednitzhembach, Kino-Museum, Zwischen den Brücken 3



Pilpul, Berches & Holekrasch

Jüdisches Leben in Franken

Sa, 25. April, 15 Uhr (18407GS)

Treffpunkt Jüdisches Museum, Königstr. 89, Fürth



Die Hausnamen Laibstadts

„Vortrag auf Füßen“

So, 26. April, 13.30 Uhr (10310GS)

Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere

Erwandern Sie sich einen Endemiten

Fr, 15. Mai, 16 Uhr (18474)

Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung



Die Hilpoltsteiner Bierkeller

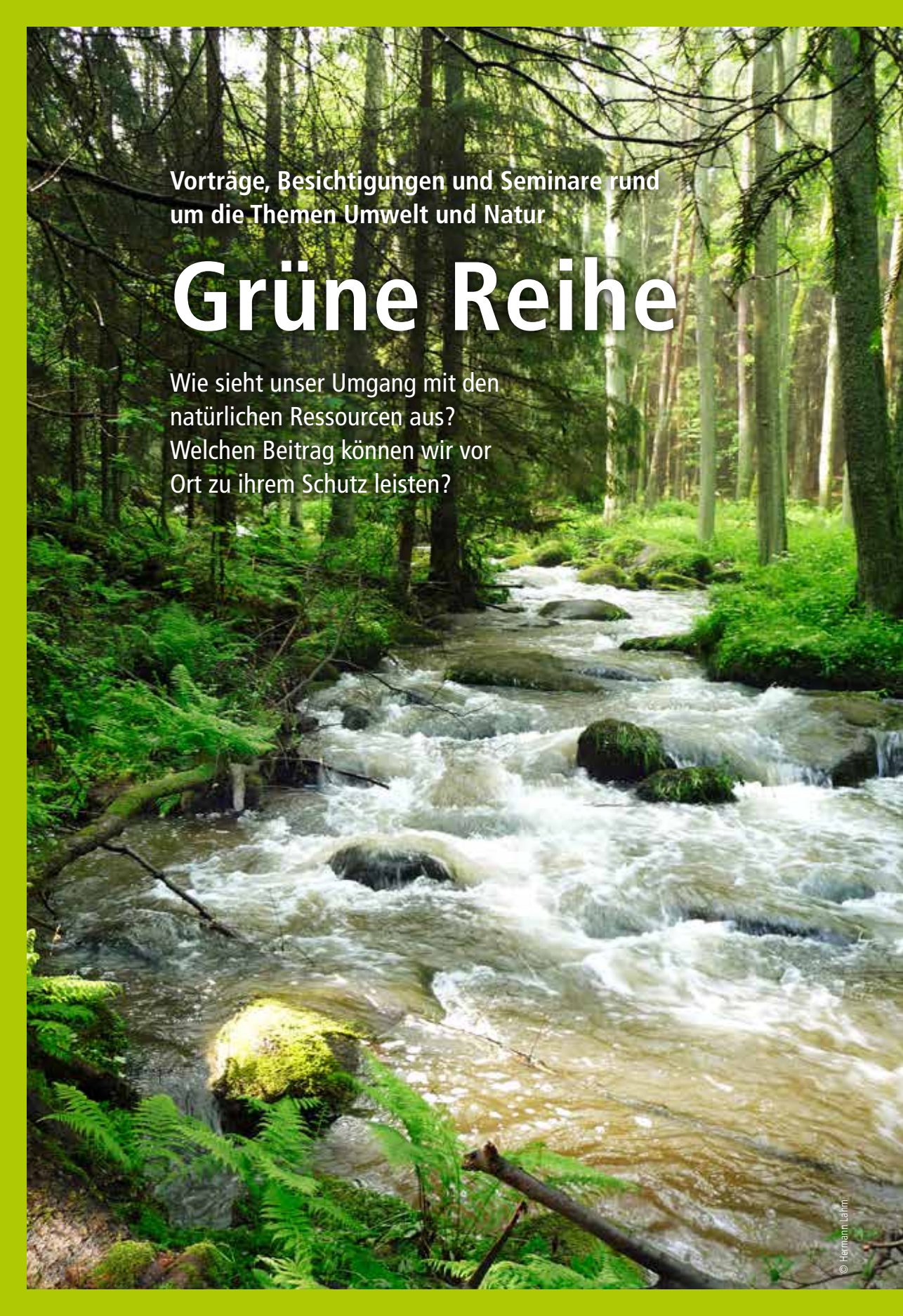
Führung im Ochsenwirts- und Kreuzwirtskeller

Sa, 23. Mai, 14 Uhr(10312GS)

Treffpunkt: Hilpoltstein, Festplatz, Gredinger Straße

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?



**Neben unserem Themenschwerpunkt
„Wasser“ finden Sie weitere aktuelle Themen
aus Nah und Fern.**



Costa Rica – Biologische Vielfalt und Nachhaltigkeit erleben

Bild-Vortrag mit Andreas von Lindeiner
(Biologe, Artenschutzreferent des LBV)

Do, 5. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (18304)



Bienenfreundlicher Garten Grundwissen für Ein- und Umsteiger

Vortrag mit Martina Fiegl (Gärtnermeisterin)

Do, 5. März, 18.30 Uhr, Röttenbach (14208)



„Elektromobilität – Zwischen Fluch und Segen“

Vortrag mit Prof. Robert Hermann (Techn. Hochschule Ingolstadt)

Fr, 20. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (13104GS)



Welchen Weg nimmt unser Wasser

Besichtigung des neuen Wasserwerks

Mo, 23. März, 18 Uhr, Allersberg (18350)



Von der Kiefer bis zum Wasser

Exkursion zum Gauchsdorfer Baggerweiher

Sa, 28. März, 14 Uhr, Gauchsdorf (18475GS)

Treffpunkt Gauchsdorf, Altes Sägegatter



Kräuterkraft – heimisches Superfood

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Sa, 25. April, 9 Uhr, Spalt (18465)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof



Klimaveränderung im eigenen Garten Was können wir tun?

Tipps und Tricks aus Bärbels Garten

Mi, 6. Mai, 17 Uhr, Dixenhausen (14209)



Blütenräume im Sommer

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Do, 18. Juni, 17 Uhr, Spalt (18466)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

Anmeldung

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

Frühjahr- / Sommersemester 2020

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

Die gelben Kreise kennzeichnen die unterrichtsfreien Tage.

Schulferien

- 24.02. – 28.02.2020 Winterferien
- 06.04. – 17.04.2020 Osterferien
- 01.05.2020 Tag der Arbeit
- 21.05.2020 Christi Himmelfahrt
- 01.06. – 12.06.2020 Pfingstferien
- 11.06.2020 Fronleichnam
- 27.07. – 07.09.2020 Sommerferien

Semesterzeitraum

- 17. Februar bis
- 24. Juli 2020

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



Zeit, dass sich was dreht. Um Dich.

Bewirb dich um eine Ausbildung bei deiner Raiffeisenbank:

- **Bankkauffrau | Bankkaufmann**
- **Duales Studium** - Kombination von Ausbildung und Studium

Wir bieten beides - wir fördern deine Talente und Ideen: vor Ort in deiner Bank und bei next, unserem deutschlandweiten Azubi-Netzwerk. vr.de/next

Anna-Lena Schwab
next-Botschafterin und Auszubildende
der Raiffeisenbank Roth-Schwabach eG

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

JETZT bewerben - Ausbildungsbeginn 01.09.2021

Online unter:

www.raiba-roth-schwabach.de

www.rmbeg.de

www.raiba-gretha.de

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





Wasser – Natur vor Ort

Von der Kiefer bis zum Wasser Exkursion zum Gauchsdorfer Baggerweiher

Samstag, 28. März, 14 Uhr
Gauchsdorf, Altes Sägegatter

> Kurs-Nr. 18475GS

Gesellschaft

Inhalt

- Geschichte · Heimatgeschichte 21
- Gesellschaft 22
- Recht 23
- Philosophie 23
- Technik 24
- Umweltschutz 25
- Natur und Garten 26
- Psychologie · Erziehung 32
- Sozial- und Selbstkompetenzen 33
- Ausstellungen 35
- Besuche in der Metropolregion 35
- Reiseberichte 37
- Betriebliche Besichtigungen 38
- Exkursionen · Studienreise 39
- Klöppeln 47
- Fotografieren 47
- Erzählen 47
- Singen 48
- Reparieren 48
- Auhof 49
- Lebenshilfe Roth-Schwabach 52
- Zell 52

STADT
HILPOLTSTEIN



DIE BURGSTADT
AM ROTHSEE

HÖHEPUNKTE FRÜHJAHR/SOMMER 2020

Besuchen Sie Hilpoltstein!

Eine charmante Stadt mit malerischen Fachwerkhäusern und einer mittelalterlichen Burgruine, voller Geschichte und Kultur. Idyllisch gelegen im Fränkischen Seenland, mit viel Natur und Freizeitmöglichkeiten.

Ob Feste, Konzerte, Kino, Theater, Kabarett, Kunstausstellungen, Stadtführungen, Sportereignisse – genießen Sie das vielfältige Kulturprogramm und kommen Sie zum Beispiel zu unseren Veranstaltungshöhepunkten im ersten Halbjahr 2020:

Kunsthistorische Residenzführung:

Planeten, Götter, Kontinente

22. März 2020

**Kräuterwanderung mit
Stadtgeschichte**

25. März, 22. April und 6. Juni 2020

Fitnessstag am Rothsee

1. Mai 2020

Mittelalterfest

15. bis 17. Mai 2020

Open-Air-Filmtage

25. bis 28. Juni 2020

**Alexandra Fromm –
Werkschau**

17. Januar bis 6. März 2020

BambiniLauf und NightRun

2. Juli 2020

Challenge Roth Triathlon

5. Juli 2020

Burgspiel – Theater zum Burgfest

11., 17., 18., 24., 25., Juli
und 1., 2. August 2020

Burgfest

31. Juli bis 3. August 2020



Stadt Hilpoltstein · Amt für Kultur und Tourismus

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



Geschichte

Geschichte

● 10201GS Hip

"Die Aufgabe, Arbeiterinnen aus Auschwitz anzulernen"

KZ-Aufseherinnen im Außenlager Nürnberg Süd
Führung

Sa, 14. März, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, Hauptbahnhof, Tramlinie 5, Richtung
Worzeldorfer Straße
Nadja Bennewitz

Die Verstrickung deutscher Frauen in das NS-Terrorssystem: Das Deutsche Reich war durchzogen von einem engen Netz an Konzentrations- und Außenlagern, in denen KZ-Häftlinge für die deutsche Wirtschaft Zwangsarbeit leisten mussten. Im Außenlager Nürnberg-Süd arbeiteten jüdische Frauen, die aus Ungarn über Auschwitz in die Stadt verschleppt worden waren. Zur Überwachung der Zwangsarbeiterinnen setzte die Firma Siemens-Schuckert Arbeiterinnen des Betriebes ein, die in der Folge als KZ-Aufseherinnen ihren Dienst taten. Der Weg vom Hauptbahnhof führt an dem Fabrikgebäude von Siemens vorbei zum Gelände des Südfriedhofes, in dessen Nähe sich das Außenlager befand und wo heute eine Gedenkstele an die Ereignisse erinnert. Bitte ein Ticket für die Straßenbahn mitbringen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Fürth, Unteres Pegnitztal, Landkreis Roth und Schwarzsachtal. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Oberasbach-Roßtal, www.vhs-oberasbach-rosstal.de, info@vhs-oberasbach-rosstal.de, Tel. 0911 9691-148/-124. Anmeldung bis 6. März.

Heimatgeschichte

● 10305 Geo

Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd

Sa, 29. Februar, 10-16 Uhr, 3 x

gebührenfrei

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4
Monika Kauderer

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen. Über den jüdischen Friedhof ist schon viel Material vorhanden. Nun soll er



auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende „Hörpfad“ kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs. Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk. **Bitte mitbringen:** Laptop, Verpflegung, Getränk, Kopfhörer für Laptop (falls vorhanden)

● 10310GS Hei

Die Hausnamen Laibstadts

"Vortrag auf Füßen"

So, 26. April, 13.30-15 Uhr

gebührenfrei

Heideck, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16
Norbert Herler

Bis zur Einführung von Hausnummern Mitte des 19. Jahrhunderts stellten Hausnamen oft die einzige Orientierungsmöglichkeit im Ort dar. Heute dagegen geraten die Haus- und Hofnamen zunehmend in Vergessenheit; Schreibnamen lösen sie ab. Dabei gehören die Hausnamen zum kulturellen Erbe eines Dorfes – und sie erzählen nicht selten interessante Geschichten! Bei einem kurzweiligen „Vortrag auf Füßen“ durch Laibstadt kann man diesen Geschichten nachspüren und mehr erfahren über das Dorfleben von einst. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Laibstadt.

● 10312GS Hip

Die Hilpoltsteiner Bierkeller

Führung im Ochsenwirts- und Kreuzwirtskeller

Sa, 23. Mai, 14-16 Uhr

Gebühr: 8,- €

Hilpoltstein, Festplatz, Gredinger Straße
Gottfried Gruber

Wer vor 350 Jahren in Hilpoltstein eine Brauerei mit Gastwirtschaft betrieb, musste sich einen Keller zur Lagerung seines gebrauten Bieres bauen. So auch die Besitzer der Gasthöfe „Zum Roten Kreuz“ und „Roter Ochse.“ Die beiden ältesten, noch ursprünglich erhaltenen Bierkeller wurden als Bierlagerfläche am heutigen Patersholzer Weg angelegt und nach ihren Bauherren als Ochsenwirtskeller und Kreuzwirtskeller bezeichnet. Der Ochsenwirtskeller ist mit seinen etwa 370 Jahren der älteste. Bis 1914 war der weitläufige Keller als Sommerkeller in Betrieb, 1945 diente er als Luftschutzkeller, aber auch als Depot eines Nürnberger Kaufhauses. Der Kreuzwirtskeller ist seit 1975 eine beliebte Kleinkunsthöhle. Bei der Führung erfahren Sie etwas über die (gast-)wirtschaftliche Geschichte der Burgstadt und erleben, wie





der edle Tropfen damals gelagert wurde. In Zusammenarbeit mit dem Museums- und Heimatverein Hilpoltstein. Kooperationsveranstaltung mit den Volkshochschulen Schwabach und Schwarzachtal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Tel. 09174 4749-0. Anmeldung bis spätestens 15. Mai.

● 10315 Red



Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung Lichtbilder-Vortrag im Kinomuseum

Sa, 21. März, 17-18 Uhr

Gebühr: 5,- €

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

Gerhard Rotheneichner

Der Bach fließt über zwanzig Kilometer durch die Gemeinden Pyrbaum, Wendelstein, Schwanstetten und Rednitzhembach. Es war sehr reizvoll, das einfache Unbekannte über zwei Jahre hinweg, zu allen Jahreszeiten abzulichten. Historische Bilder und Dokumente vom Museumsverein Schwanstetten ergänzen diesen Lichtbilder-Vortrag. Kommentiert wird die Vorführung von Gerhard Rotheneichner und Alfred Wenig.

Gesellschaft

● 10600 Roth

Alternative Fakten und Fake News Was darf ich noch glauben

Fr, 6. März, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

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

Tilman Weigel

Die Begriffe Fake News und Alternative Fakten sind in aller Munde! Aber was ist das überhaupt? Oft ist damit nur „die Meinung der Anderen“ gemeint. Wie kann man da echte von alternativen Fakten unterscheiden? Welche Rolle spielt dabei die Statistik? Oder gibt es am Ende gar keine objektive Wahrheit?



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

Familie Miemezyk



Marktstraße 8 · 91161 Hilpoltstein

Telefon: 09174 47950

info@gutmann-zur-post.de

www.gutmann-zur-post.de



Recht

Recht

● 10549 Geo

Barrierefreie Wohnraumanpassung

Vortrag zu Möglichkeiten und Förderungen

Do, 20. Februar, 19-21 Uhr

gebührenfrei

Georgensgmünd, Bürgerhaus ZUR KRONE, Bahnhofstr. 1, Winklersaal

Gerhard Kunz

Lebens- und praxisnaher Vortrag zu den Möglichkeiten der "Wohnungsanpassung" mit den verschiedenen Fördermöglichkeiten. Einblicke in die Musterwohnung für Barrierefreiheit des Landkreises Roth "TABEA". In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Roth. Anmeldung erforderlich!

● 11010 Roth

Fotorecht/DSGVO

Mi, 1. April, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr: 40,- € (inkl. Skript)

Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1, Mehrzweckraum

Thilo Bittner

Im Zeitalter der digitalen Fotografie, der Sozialen Netzwerke, wo jeder schnell mal ein Bild macht und dieses dann auch der ganzen Welt zugänglich macht, verletzt man sehr schnell das Persönlichkeitsrecht und das Recht am eigenen Bild und ggf. die DSGVO. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit diesen Themen. Wann darf ich was fotografieren, wann gilt ein Bild als verbreitet bzw. veröffentlicht? Auf was muss unbedingt geachtet werden. Ein Skript ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

● 11409 Bü

Erben und Vererben

Brauche ich ein Testament?

Mi, 11. März, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Dr. René Beyer

In diesem Vortrag stellt Dr. jur. Beyer (Rechtsanwalt für Erbrecht) die wichtigsten, für Laien oftmals schwer zu erfassenden Vorschriften, für die Errichtung eines formwirksamen Testamentes verständlich dar. Auf die gesetzliche Erbfolge sowie die sich u.U. daraus ergebende Notwendigkeit der

Errichtung eines Testaments wird genauso eingegangen, wie auf die Regeln und Umgehungsmöglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von gemeinschaftlichen Testamenten durch Ehegatten.

● 11410 Rött

Erben und Vererben

Brauche ich ein Testament?

Do, 12. März, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Dr. René Beyer

Inhalt siehe Kurs 11409.

● 11412 Gre

Erben und Vererben

Brauche ich ein Testament?

Do, 2. April, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

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

Dr. René Beyer

Inhalt siehe Kurs 11409.

Philosophie

Philosophie

● 12001GS Roth

Philosophie: Bunt wie Denken und Handeln

Vortrag zum Kennenlernen der Philosophin

Silija Luft-Steidl

Do, 19. März, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 8,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Saal

Silija Luft-Steidl

Philosophie vermittelt Orientierungsdenken, was gar nicht abgehoben ist, wenn es in den Fragen des Alltags schürft. Silija Luft-Steidl war viele Jahre in Naturheilkunde, Ernährung und Wirtschaft tätig, bevor sie studierte und dies in Natur- wie Lebensphilosophie zuspitzte. Von ihrem spannenden Lebenslauf, ihrer vielseitigen Arbeit und ihrer Pädagogik berichtet sie in einem bunten Vortrag mit reichlich Anschauungsmaterial und möglichst viel Neugier aus dem Publikum. Gemeinsam denkt es sich interessanter.



Naturwissenschaften

Technik

● **13104GS** Hip

Elektromobilität Zwischen Fluch und Segen

Fr, 20. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.1 Saal
Prof. Robert Hermann

2022 sollen 1 Million Elektroautos auf deutschen Straßen unterwegs sein. Der Bund unterstützt Käufer eines E-Autos über Subventionen und steckt Millionen in den Aufbau der nötigen Infrastruktur. Ist Elektromobilität der Ausweg in eine klimafreundliche Verkehrspolitik? Wo stehen wir aktuell in der Nutzung der Elektromobilität – weltweit, in Deutschland und in der Region? Wie ausgereift ist die Technik und die Versorgung mit Fahrzeugen und Lademöglichkeiten? Welche Bereiche der Mobilität kann die Elektromobilität abdecken? Wie sieht die aktuelle Klimabilanz von E-Autos aus und wird sie sich in den nächsten Jahren verbessern?



Wie gestaltet sich die Nutzung eines Elektro-PKWs im Alltag? Wie verhält es sich mit der Umweltverträglichkeit gegenüber Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor? Wie sieht es mit der Beschaffung kritischer Rohstoffe für die Batterien aus? Ist das Wasserstoffauto eine echte Alternative? Diese und weitere Fragen werden thematisiert. Zum Einstieg wird Norbert Herler aus Laibstadt über seine Erfahrungen im Alltag sprechen. Prof. Robert Hermann vertritt an der TH Ingolstadt in der Fakultät Elektrotechnik und Informatik das Lehrgebiet „Regelungs- und Automatisierungstechnik“.

● **13300GS** Hip

Technik erleben beim THW Für Kinder ab 10 Jahren

Fr, 24. April, 18.30-21 Uhr

Sa, 25. April, 8-12.30 Uhr
gebührenfrei

Hilpoltstein, THW, Dieselstr. 6
THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, zweiteiligen Schnupperkurs ein, bei dem die Technik und selbst Hand anlegen im Vordergrund stehen. Man lernt das Technische Hilfswerk näher



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



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 10jähriger 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 so wird ein Blick hinter die Kulissen des THW möglich. Mindestalter 10 Jahre. **Bitte mitbringen:** Witterungsgerechte Kleidung, die auch schmutzig werden darf, festes Schuhwerk

Natur · Umwelt

Umweltschutz

- 14102 All

Ökologische Putz-/Reinigungsmittel Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Do, 26. März, 19-21 Uhr
Gebühr: 14,- € (+ 7,- € Materialkosten)
Allersberg, Kirchstraße 1, Kinder- und Jugendbüro
Birgitt Hirscheider

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

- 14103 Roth

Effektive Mikroorganismen Kleine Helfer in Haushalt, Garten etc.

Fr, 24. April, 19-20.30 Uhr
Gebühr: 6,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Ursula Moshandl

Mikroorganismen bevölkern die Welt - seit Anbeginn. Heute wissen wir, wie wichtig sie für unser Leben sind. Wir selbst können durch den gezielten Einsatz von "Effektiven Mikroor-

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

- 14104 Roth

Plastikfrei leben? Vortrag mit Diskussionsrunde

Di, 31. März, 19-21 Uhr
Gebühr: 6,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Andrea Tonkel

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

- 14106 Swa

Pfiffiger Haushalt Abspecken von Chemikalien

Fr, 21. Februar, 17.30-19 Uhr
Gebühr: 6,- €
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsr.
Edith Mörstel

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



● 14108 Spa

Effektive Mikroorganismen Kleine Helfer in Haushalt, Garten etc.

Mi, 20. Mai, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Ursula Moshandl

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



● 14110 Wen

Bienenvölker dürfen nicht aussterben Theorie-Kurs für Imkerinteressierte

Do, 20. Februar, 18.30-20 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- €

Wendelstein Zeidlerverein 1912 e.V., Sorger Weg 26 b

Zeidlerverein Wendelstein 1912 e.V.

Der Zeidlerverein Wendelstein 1912 e.V. und der Imkerverein Schwabach möchten Sie gemeinsam für die Imkerei begeistern. An vier Abenden erfahren Sie alles über Bienenhaltung und -betreuung.



Sie erhalten vielfältige Informationen, von der Standortsuche über nötige Imkereiwerkzeuge bis hin zur Honigernte. Nach Kursende besteht die Möglichkeit, zusätzlich praktische Erfahrungen zu sammeln. Treffpunkt auf dem Vereinsgelände am "Lehrbienenstand Königshammer" (Königshammer 3 in Wendelstein), nahe dem Kreisverkehr bei Kleinschwarzenlohe. Die Mappe "Grundwissen für Imker" kann vergünstigt für 30€ über den Verein erworben werden.

Natur und Garten

● 14200 Ab

Rasen ohne Unkraut und Moos Tipps für einen gesunden Rasen

Do, 12. März, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,

Mehrzweckraum

Martina Fiegl

"Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos" und "was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen"? Diese und weitere Fragen rund um Ihren Rasen beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem Vortrag, der am Ende genügend Zeit für Fragen aus dem Publikum lässt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

● 14202 Gre

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

Mo, 16. März, 18.45-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 53,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Vera Wache

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



Brigitte Reinard

Mediation | Coaching
Achtsamkeit | Selbstsorge
Beratung | Bildung

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

Termine nach telefonischer
Vereinbarung



stab 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. 21. und 28. März 2020, jeweils 14-17.45 Uhr
Gebühr: 48,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Vera Wache

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

● 14204 Gre

Pflegeleichte Gärten

Für Gartenliebhaber mit wenig Zeit

Sa, 9. Mai, 9.30-11.30 Uhr
Gebühr: 10,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Martina Fiegl

Pflegeleichte Gärten, pflegeleichte Gartengestaltung für Rentner und Gartenliebhaber mit wenig Zeit. Gärtnermeisterin Martina Fiegl gibt Ihnen Ideen, Tipps und Tricks für einen bezaubernden Garten mit wenig Pflegeaufwand. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 14205 Gre

Sense – Dengeln, Einstellen und Mähen

Wie bringe ich meine Sense scharf?

Fr, 22. Mai, 17-19 Uhr
Gebühr: 12,- €
Beilngries, Parkplatz Kevenhüller Brücke
Hans Appelsmeier

Der Kurs ist für Leute geeignet, die noch nie eine Sense gedengelt haben oder schon eigene, mehr oder weniger erfolgreiche Versuche mit dem Dengeln hinter sich haben. Wie die Sensenblätter ohne Verletzungsgefahr vom Sensenarm abgenommen werden, zeigt der Dengellehrer. Nach seiner Anleitung können die Teilnehmer*innen mit dem speziellen Dengelhammer auf einem kleinen Amboss das Blatt bearbeiten. Das Metall muss durch die Hammerschläge zu einer Schneide getrieben werden, was das eigentliche "Geheimnis" des Dengelns ist und Übung erfordert. Wie die Schneide nach dem Dengeln mit einem Wetzstein geglättet wird, zeigt der Sensenleiter ebenso wie die Einstellung des richtigen Winkels zwischen Sensenblatt und Sensenarm. Wenn der "Lehrling" eine scharfe Schneide hingebraht hat und das Gras frisch und vielleicht sogar noch leicht feucht ist, stellt sich heraus, dass das Mähen mit der Sense gar nicht so schwer ist. Es gibt noch Tipps zur richtigen Haltung, dem lockeren, unverkrampften Schwung und dem Ablegen des gemähten Grases. Das vergleichende Arbeiten mit einer von einem erfahrenen Fachmann gedengelten und gewetzten Sense und der selbst bearbeitenden Sense zeigt, ob man schnell gelernt hat oder doch noch üben muss. Die Teilnehmer sollten eine Sense oder Sichel mitbringen und eventuell vorhandenes Werkzeug zum Dengeln. Für die Teilnehmer ohne Werkzeuge stehen Dengelambosse und Dengelhammer zur Verfügung. Teilnehmern, die laute Geräusche stören, werden Ohrstöpsel empfohlen. Treff: Parkplatz Kevenhüller Brücke über Rhein-Main-Donau Kanal rechts Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266.

● 14206 Hip

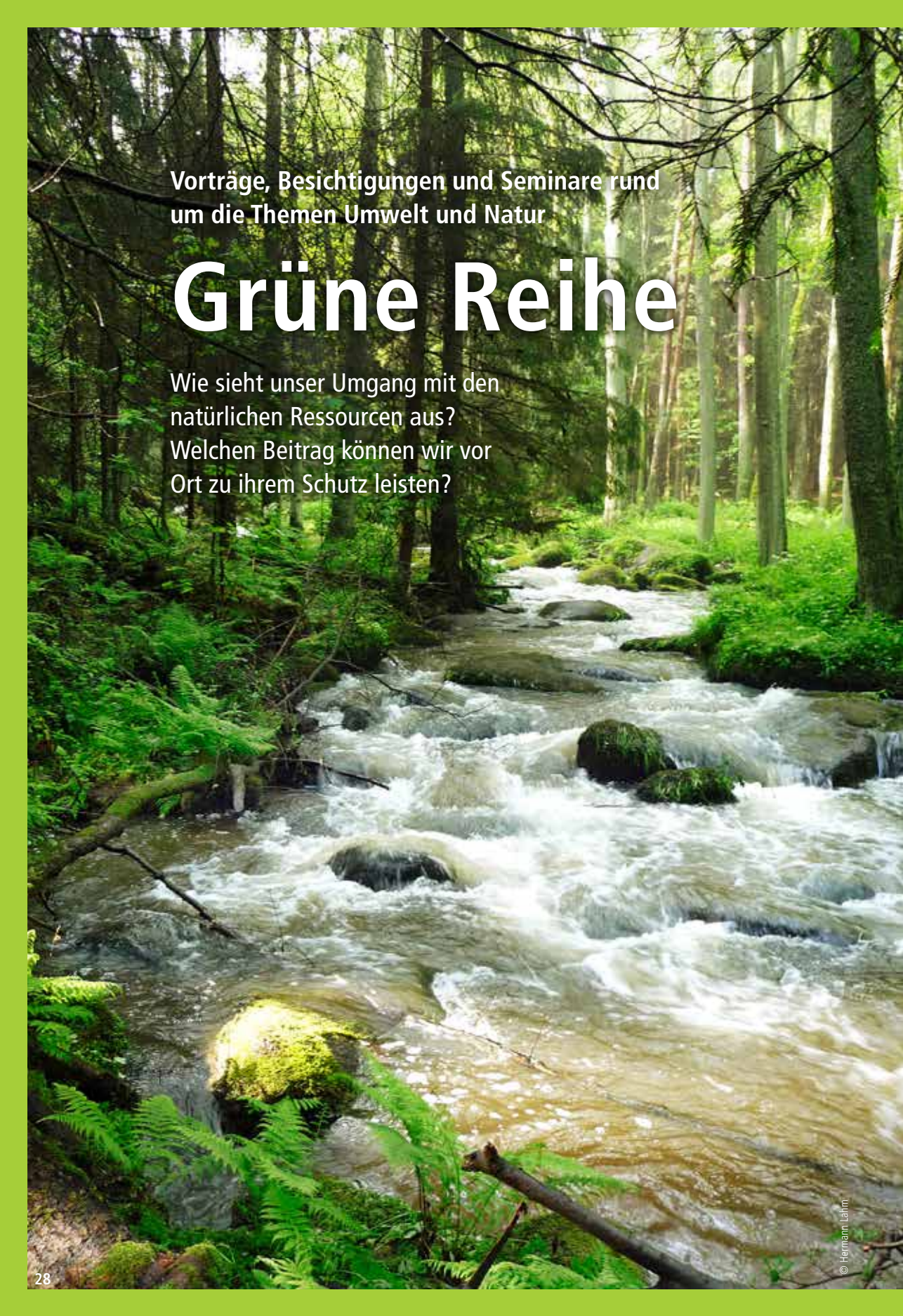
Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne



Mo, 20. April, 18.45-21.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 53,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Vera Wache

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



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?



**Neben unserem Themenschwerpunkt
„Wasser“ finden Sie weitere aktuelle Themen
aus Nah und Fern.**



Costa Rica – Biologische Vielfalt und Nachhaltigkeit erleben

Bild-Vortrag mit Andreas von Lindeiner
(Biologe, Artenschutzreferent des LBV)

Do, 5. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (18304)



Bienenfreundlicher Garten Grundwissen für Ein- und Umsteiger

Vortrag mit Martina Fiegl (Gärtnermeisterin)

Do, 5. März, 18.30 Uhr, Röttenbach (14208)



„Elektromobilität – Zwischen Fluch und Segen“

Vortrag mit Prof. Robert Hermann (Techn. Hochschule Ingolstadt)

Fr, 20. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (13104GS)



Welchen Weg nimmt unser Wasser

Besichtigung des neuen Wasserwerks

Mo, 23. März, 18 Uhr, Allersberg (18350)



Von der Kiefer bis zum Wasser

Exkursion zum Gauchsdorfer Baggerweiher

Sa, 28. März, 14 Uhr, Gauchsdorf (18475GS)

Treffpunkt Gauchsdorf, Altes Sägegatter



Kräuterkraft – heimisches Superfood

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Sa, 25. April, 9 Uhr, Spalt (18465)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof



Klimaveränderung im eigenen Garten Was können wir tun?

Tipps und Tricks aus Bärbels Garten

Mi, 6. Mai, 17 Uhr, Dixenhausen (14209)



Blütenräume im Sommer

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Do, 18. Juni, 17 Uhr, Spalt (18466)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

Anmeldung

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



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

● 14207 Rött

Rasen ohne Unkraut und Moos Tipps für einen gesunden Rasen

Do, 20. Februar, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €




Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal

Martina Fiegl

"Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos" und "was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen"? Diese und weitere Fragen rund um Ihren Rasen beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem Vortrag, der am Ende genügend Zeit für Fragen aus dem Publikum lässt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

-  Unabhängige Energiesparkonzepte für Neu- und Bestandsgebäude
-  Energieausweis
-  KfW-Effizienzhaus, Passivhaus
-  Fördermittelberatung
-  Zuschussberatung BAFA und KfW
-  Holz, Kraftwerk Sonne, Raumklima

1995 | 2020

25
Jahre
ENA

Landkreis Roth



Land
kreis
Roth

Unabhängige EnergieBeratungsAgentur des Landkreises Roth

Landratsamt Roth | Weinbergweg 1 | 91154 Roth | Tel: 09171 81-4000
www.landratsamt-roth.de/ena | ena@landratsamt-roth.de | Fax: 09171 81-74000



● 14208 Rött

Bienenfreundlicher Garten Grundwissen für Ein- und Umsteiger

Do, 5. März, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Martina Fiegl

Gärtnermeisterin Martina Fiegl gibt Ihnen fachliches Grundwissen rund um einen bienenfreundlichen Garten an die Hand. Nach dem ca. 90-minütigen Seminar steht Ihnen Frau Fiegl die restliche Zeit für Fragen zur Verfügung. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



● 14211 Wen

Rasen ohne Unkraut und Moos Tipps für einen gesunden Rasen

Do, 19. März, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

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

"Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos" und "was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen"? Diese und weitere Fragen rund um Ihren Rasen beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem Vortrag, der am Ende genügend Zeit für Fragen aus dem Publikum lässt. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 14209 Thal

Klimaveränderung im eigenen Garten Was können wir tun?

Mi, 6. Mai, 17-19 Uhr

Gebühr: 5,- €

Thalmässing, Dixenhausen 23, Garten Haupteingang
Barbara Krasemann

Die Veränderung der Wettersituation in Thalmässing von vor 30 Jahren zu heute erkennen wir an den Veränderungen der Altpflanzen. Welche von ihnen sind für die Zukunft gerüstet und welche werden voraussichtlich noch größere Probleme bereiten? Was kann man für Pflanzen und die lebenswichtigen Böden heute und in Zukunft tun? Es werden in Dixenhausen erprobte Lösungen und aktuelle Experimente vorgestellt, wie der Garten für die Zukunft aussehen könnte. **Bitte mitbringen:** wettergerechte Kleidung



● 14210 Wen

Gesunder Wuchs und guter Ertrag Obstbaumschnitt - theoretisches Fachwissen

Mi, 19. Februar, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

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

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

Verbraucherfragen

Planen und Bauen

● 15106 Gre

Planen und Bauen Vom Traum zum Haus

Sa, 4. April, 9.30-18 Uhr

Gebühr: 51,- € (inkl. Skript)

Beilngries, Kevenhüller Str. 4, 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. Die Referentin, Simone Buchner, ist Dipl.-Ing. FH Architektin Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266. Tagesseminar von 9.30 Uhr bis 18 Uhr (12 Uhr - 12.45 Uhr Mittagspause; 15 Uhr bis 15.15 Uhr Kaffeepause).



Pädagogik

Psychologie

● 16105 Roth

Der Fall Wolfskind Genie - Revisited Mockingbird don't sing

Sa, 6. Juni, 13-17 Uhr

Gebühr: 23,- €

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

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

Erziehung

● 16109 Swa

AD(H)S

Stressmanagement für Eltern

Fr, 6. März + 3. April, jeweils 16-20 Uhr

Sa, 7. März + 4. 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.

● 16200 Gre

Abenteuer Esstisch

Wie Kinder essen lernen

Di, 21. April, 19-21 Uhr

gebührenfrei

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Christiane Warzecha-Biegler

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





- 16202 Thal

Abenteuer Esstisch Wie Kinder essen lernen

Di, 26. Mai, 19-21 Uhr
gebührenfrei
Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Christiane Warzecha-Biegler

Kaum dem Dreialter entwachsen, beginnt ein neues Abenteuer, das Mitessen am Familientisch. Nicht immer klappt dabei alles so, wie wir Eltern uns das wünschen. Mal isst das Kind viel, mal gar nichts oder spielt nur mit dem Essen. Schnell wird der Esstisch zum Stresstisch. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt, wie Kinder essen lernen, sich ein "guter Geschmack" entwickelt und Eltern einen guten Rahmen für entspannte Familienmahlzeiten schaffen. Mit kleinen Essexperimenten, Bücherausstellung und Infos zum Mitnehmen. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth. Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bis 19.05. erforderlich!

- 16205 Thal

Leichter Erziehen Für Eltern von Kindern zwischen 1 und 6 Jahren

Do, 18./25. Juni, jeweils 19-20.30 Uhr
Sa, 20./27. Juni, jeweils 10-13 Uhr, 4 x
Gebühr: 62,- €
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Claudia Mersch

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

- 16207 Swa

Wundertüte Kinderlebensmittel Essen in der Familie

Di, 3. März, 19.30-21.30 Uhr
gebührenfrei
Schwanstetten, KITA Sonnenschein, Sonnenstr. 18
Christiane Warzecha-Biegler

Vom Kinderkeks zum Obst-Gemüsequetschie. Brauchen Kleinkinder eine "Extrawurst", damit Sie mit allen Nährstoffen versorgt sind? Scheint so, glauben wir den Herstellern. Aber kommt tatsächlich nur das Beste in die "Tüte"? Zeit,

die Produkte einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Auf was es beim Einkaufen ankommt, zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Mit kleinen Essexperimenten zum Ausprobieren. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) und erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth. Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bis 26.02. erforderlich!

Persönlichkeitsentwicklung

Stark im Innern

- 17102 Hei

Burnout kommt schleichend

Mo, 17. Februar, 19-20.30 Uhr
Gebühr: 8,- €
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Maria Großhauser

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

- 17103 Hip

Burnout kommt schleichend

Mo, 9. März, 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?



- 17104 Hip

Lebensblockaden lösen

Lebensqualität gewinnen

Di, 19. Mai, 19-21 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

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.

Alltagsorganisation

- 17106 Wen

Wie kommt das Chaos in die Wohnung?

Die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung

Fr, 13. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 14,- €

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

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

- 17107 Wen

Mehr Ordnung zu Hause

Basis-Workshop

Fr, 27. März, 16-21 Uhr

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

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

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

Familienstellen

Termine unter

www.therapie-claudia-beck.de



Claudia Beck

Einzeltherapie

Paartherapie

Supervision

09181 / 40 72 70



Stark nach Außen

● 17205 Hip

Moderne Umgangsformen

Ein praktischer Kniggekurs in drei Akten

Di, 5. 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. Ein Training mit alltagstauglichen Tipps und Augenzwinkern.

Ausstellungen

Ausstellungen

● 18015GS Hip

Feldlazarett & Wanderkino

Ausstellungsführung im Diakoniemuseum

Rummelsberg

Sa, 21. März, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

Schwarzenbruck, Rummelsberg 47, Museumseingang

Dr. Thomas Greif

Das junge Diakoniemuseum in Rummelsberg informiert in wechselnden Ausstellungen über die Geschichte der evangelischen Wohlfahrtspflege in Bayern. Die derzeitige Ausstellung „Feldlazarett und Wanderkino“ thematisiert die Geschichte der bayerischen Diakonie in den Jahren des Ersten Weltkrieges und der Weimarer Republik. Die befremdliche Kriegsbegeisterung der Pfarrerschaft wird ebenso thematisiert wie die aufopferungsvolle Arbeit der Diakonissen in den Feldlazaretten und die Aufbauarbeit nach 1918. Besonderes Schmuckstück der Ausstellung sind die historischen Filme der Evangelischen Bildkammer Bayern, die zu den ältesten Sozialdokumentationen der deutschen Filmgeschichte gehören und nach fast 100 Jahren erstmals wieder zu sehen sind. Weitere Informationen unter www.diakoniemuseum.de. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Oberasbach, Unteres Pegnitztal und Landkreis



Roth. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Tel. 09187 9090-10. Anmeldung bis 13. März.

● 18020 Rött

Mühlstetten an der Venetianerstraße

Ausstellung mit Vernissage

Vernissage am Do, 2. Juli, 19-20.30 Uhr

Ausstellung vom 2.-24. Juli zu den Öffnungszeiten

des Rathauses

gebührenfrei

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Eva Söhn

"Venetianerstraße" ist eine der mittelalterlichen Bezeichnungen für die Fernhandelsstraße von Nürnberg über Roth, Mühlstetten, Weissenburg, Augsburg und den Brennerpass, nach Venetien, bzw. Venedig. Wer nicht auf dem Fuhrwerk saß, ritt zu Pferde oder ging zu Fuß. In Venedig bezogen die Nürnberger Patrizier wertvolle Waren, wie Pfeffer und Seide, aber auch neues Wissen aus dem Orient. Im Gegenzug lieferten sie die begehrten Nürnberger Metallwaren. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Rathauses zu besuchen.

vhs unterwegs

Besuche in der Metropolregion

● 18213GS Hip

Nur Fliegen ist schöner

Der Albrecht Dürer Airport Nürnberg

Do, 12. März, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Nürnberg, Flughafen, Flughafenstr. 100, TOR 1

Visitor Services Flughafen Nürnberg

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 der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7301 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511. **Bitte mitbringen:** Personalausweis

● **18220GS** Hip

Das Logenhaus

Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft

Di, 17. März, 15-16.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11

Tourist-Info Fürth

Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft wurde 1803 gegründet. Das Logenhaus, das 1891 erbaut wurde, zählt zu den schönsten Häusern Fürths. Der Vorstand der Loge gewährt Einblicke in die Räumlichkeiten, erklärt die Symbole und Zeichen der Freimaurerei und beantwortet Ihre Fragen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7302 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.



● **18221GS** Hip

Der Bayerische Rundfunk

Studio Franken

Mo, 30. März, 14-16 Uhr

Gebühr: 7,- €

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 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 der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7305 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Telefon 0911 6801-1511.



10 Tage Wunderweltenreise - Israel

Magic Moments:

Tel Aviv / Jaffa (Kunst & Orangen) - Haifa - Akkon - See Genezareth mit Kibuztour schwerelos im Toten Meer & Masada - Wüste Negev (Projekt Wadi Attir & En Awat)

Bethlehem - Jerusalem (Ölberg, Leidensweg, Kirche der Nationen uvm.)

inkl.: Flug ab/bsi Frankfurt (ab München +99 € p.P.), Rail&Fly, Transfers im Minibus

Übernachtung in Hotels & Gästehäusern, tgl. Frühstück, 4 x Abendessen

Eintritte & Nationalparkgebühren, deutsch sprech. einheimische Reiseleitung

Reiseliteratur, 100 m² Regenwald auf Ihren Namen

max. 12 Teilnehmer, garantierte Durchführung

Kindinger Str. 1

91171 Greding

Tel. 08463 - 60 37 07

www.evita-reisen.de

info@evita-reisen.de

ab 2.999 € p.P.

im DZ



● **1822GS** Hip

Schicht-Wechsel Im Zentrum der Hilfe

Di, 28. April, 14-16 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, Handwerkerhof, Königstr. 82
Straßenkreuzer e.V.

"Schicht-Wechsel" heißen die Stadtrundgänge des Straßenkreuzer-Vereins, die den Blick auf soziale Schichten, auf Armut, Behinderung, Sucht und Ausgrenzung ändern wollen. In Zusammenarbeit mit insgesamt mehr als 40 Einrichtungen, Ämtern und Initiativen erhalten Sie Einblicke in die unterschiedlichsten Bereiche und erfahren, was z.B. mitten in der Stadt geleistet wird. Auf unserer Tour besuchen wir u.a. einen Skulpturenpark, ein Atelier für Wohn-Design für "Stadt-Nomaden", ein Restaurant-Projekt, einen Secondhand-Laden mit Arbeitsplätzen für ehemals drogenabhängige Frauen und das Fenster zur Stadt bzw. zur Welt. Die persönlichen Schilderungen der Stadtführer machen "Schicht-Wechsel" zu einer intensiven Erfahrung. Wir überschreiten Schwellen - kommen Sie mit. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7307 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.

● **1822GS** Hip

Dämmeroppen

Wenn's dämmer, geht's zum Schoppen

Do, 25. Juni, 17.30-19 Uhr

Gebühr: 25,- €

Fürth, Gasthof Schwarzes Kreuz, Königstr. 81
Tourist-Info Fürth

Wenn es gegen Abend dämmert, setzen sich die Fürther schon immer gern nach der Arbeit gemütlich zusammen und tranken ihren "Schoppen" Wein oder ihr "Seidla" Bier ... und tun das auch heute noch. Auf der launigen abendlichen Tour durch die kleinen Straßen zwischen Rathaus und Stadttheater geht es entlang der Wirtshäuser und Kneipen, von denen man sich ganz besondere Geschichten erzählt. Es geht auch um Wein und vor allem um Bier und um die Frage, welches Bier von welchen Wirten ausgeschenkt wurde, und ob es heute noch schmeckt wie früher. Probieren ist hier inbegriffen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7314 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.



Reiseberichte

● **18301** Ab

Frankreich-Spanien-Frankreich

Wohnmobilrundreise im Mai 2017

Fr, 6. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

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

Die Reise führte ins Französische Zentralmassiv, die Auvergne, mit ihren imposanten Vulkankegeln. In Nordspanien waren die quirligen Städte Barcelona, Zaragossa, El Escorial, Avilla, die Hauptstadt Madrid und San Sebastian Stationen der Reise. An der Westküste Frankreichs ging es zur Dune de Pulat, der Ile d'Oleron und landeinwärts über Versailles selbstverständlich nach Paris. Über Metz führte die Reiseroute wieder zurück nach Franken.

● **18302** Hei

Dalmatien

Eine Reise entlang der Adria

Mi, 4. März, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Manfred Klier

Die digitale Bilderschau zeigt die Tour auf der malerischen Küstenstraße entlang der Adria. Zunächst erreichen wir die Welterbestadt Trogir und dann Split, bekannt als Stadt des römischen Kaisers Diokletian und durch die Kroatienkrimis. Viele Herrscher haben mit ihren Bauten imposante Spuren in der Hafenstadt Dubrovnik hinterlassen, ebenso in Montenegro und in Mostar in Bosnien-Herzegowina. Das Geburtshaus von Marco Polo steht angeblich auf der Insel Korcula. Durch Slowenien und Österreich geht es schließlich heimwärts.

● **18303** Hip

Dalmatien

Eine Reise entlang der Adria

Mi, 11. März, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

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

Die digitale Bilderschau zeigt die Tour auf der malerischen Küstenstraße entlang der Adria. Zunächst erreichen wir die Welterbestadt Trogir und dann Split, bekannt als Stadt des römischen Kaisers Diokletian und durch die Kroatienkrimis. Viele Herrscher haben mit ihren Bauten imposante Spuren in der Hafenstadt Dubrovnik hinterlassen, ebenso in Montene-



gro und in Mostar in Bosnien-Herzegowina. Das Geburtshaus von Marco Polo steht angeblich auf der Insel Korcula. Durch Slowenien und Österreich geht es schließlich heimwärts.

● 18304 Hip

Costa Rica - Bildvortrag Biologische Vielfalt und Nachhaltigkeit erleben



Do, 5. März, 19-21.30 Uhr
Gebühr: 6,- € (Abendkasse)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Joh. Christian
Dr. Andreas von Lindeiner

Costa Rica, der kleine grüne Musterknabe, das Land zwischen zwei Ozeanen und zwei Kontinenten, bietet interessierten Besuchern eine große biologische Vielfalt. Dr. Andreas von Lindeiner, Biologe und Artenschutzreferent des LBV, hat von mehreren Reisen in das spannende Land faszinierende Bilder mitgebracht. In seinem Bildvortrag stellt er zusammen mit seiner Frau das kleine Land vor, das knapp 30% der Landesfläche als Schutzgebiete, biologische Reservate oder Nationalparks unter Naturschutz ausgewiesen hat. Rund 50% des Landes sind von Wald bewachsen und sind Heimat für zahllose Tier- und Pflanzenarten. Dies ist besonders beeindruckend, wenn man beachtet, dass im Zuge der Agrarexpansion zwischen 1950 und 1970 rund 80% des Regenwaldes gerodet wurden. Das Ehepaar von Lindeiner wird nicht nur auf den Artenschutz, sondern auch auf andere Aspekte der Nachhaltigkeit eingehen, wie z.B. den Tourismus, die Nutzung von Schildkröten und den Anbau von Ananas sowie Bananen.

Betriebliche Besichtigungen

● 18350 All

Welchen Weg nimmt unser Wasser Besichtigung des neuen Wasserwerks



Mo, 23. März, 18-19.30 Uhr
gebührenfrei
Allersberg, Wasserwerk, Brunnenstr. 7
Jürgen Muschaweck

Trinkwasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Bei einer Führung von unserem Fachpersonal des Zweckverbands zur Wasserversorgung der Brunnbach-Gruppe, lernen Sie die Technik des neuen Wasserwerks in Allersberg kennen und können den Weg nachvollziehen, den unser Wasser vom Brunnen bis zum Wasserhahn nimmt.

● **18352GS** Hip**Unsere Unternehmen im Landkreis Roth
Pferdemedizinisches Zentrum Stephansmühle**

Fr, 24. April, 15-16 Uhr

Gebühr: 5,- €

Hilpoltstein, Pferdemedizin. Kompetenzzentrum,
Stephansmühle 3
Dr. Nahr

Besuchen Sie die „Stephansmühle“ in Hilpoltstein. Neben der seit über 20 Jahren bestehenden mobilen Praxis wurde hier ein pferdemedizinisches und chirurgisches digitalisiertes Kompetenzteam aufgebaut. Das Leistungsspektrum umfasst das Standardprogramm der orthopädischen Chirurgie (inklusive Arthroskopie), bis zu minimalinvasiven Operationen der Bauchhöhle (Laparoskopie). Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit und Ziele des international bekannten Kompetenzzentrums. In Zusammenarbeit mit der Unternehmerfabrik im Landkreis Roth.

● **18356GS** Hip**Pyraser Landbrauerei - Führung
Ein kleines Dorf im Frankenland**

Fr, 24. April, 19-22 Uhr

Gebühr: 19,- €

Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras,
Produktionsgebäude

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 durch Kaltreifung im Mehrweggebäude. Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im "Schalander" - dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit und alkoholfreier Getränke. Einen kleinen Krug dürfen Sie zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.

● **18360GS** Red**Unsere Unternehmen im Landkreis Roth
OrgaCard - Intelligente Unternehmensdigitalisierung**

Fr, 27. März, 15-16 Uhr

Gebühr: 5,- €

Rednitzhembach, OrgaCard Siemantel & Alt GmbH,
Industriestr. 24
Jutta Siemantel

Im Rahmen der vhs-Reihe "Unsere Unternehmen im Landkreis Roth" stellen wir die OrgaCard Siemantel & Alt GmbH vor. Die innovative Software von OrgaCard verfolgt vor allem

ein Ziel: Erleichterung und Transparenz der organisatorischen und logistischen Abläufe im Krankenhausalltag. Mitarbeiter und Patienten profitieren davon in vieler Hinsicht. Speisenvorgang, Patiententransporte, Materialtransporte oder Bettenreinigung müssen täglich organisiert werden. Wie funktionieren diese Abläufe? Lernen Sie das Unternehmen bei einer Betriebsbesichtigung kennen. In Kooperation mit der Unternehmerfabrik Roth. Anmeldung bis 20.3.2020

Heimatkundliche Exkursionen● **18402GS** Hip**Der Historische Kunstbunker
Kunstluftschutz, Zerstörung und Wiederaufbau
in Nürnberg**

Di, 24. März, 10.30-11.45 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, Historischer Kunstbunker, Obere Schmiedgasse 52,
Eingang
Förderverein Nürnberger Felsengänge

Tief im Fels des Burgbergs überstanden die bedeutendsten Nürnberger Kunstschätze unbeschadet den Bombenhagel des Zweiten Weltkrieges. Im Gegensatz dazu erlitten jedoch viele Baudenkmäler der seit dem Mittelalter gewachsenen Altstadt schwere Schäden. "Des Deutschen Reiches Schatzkästlein", als das Nürnberg seit dem 19. Jahrhundert beschrieben wurde, endete als trostlose Trümmerlandschaft. Wie aus der Ruinenstadt nach und nach das heutige Nürnberg hervorging - auch das erfahren Sie bei einem Rundgang durch die in ihren Grundzügen noch erhaltene Anlage. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7304 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.

● **18404GS** Hip**Dokumentationsort Hersbruck/Happburg
Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck
und dem Doggerstollen**

Sa, 28. März, 14-16 Uhr

Gebühr: 9,- €

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

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln. Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. Und trotzdem muss seine Geschichte erzählt und bewahrt werden. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut



und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Doggerstollen aufgesucht. Anfahrt mit eigenem Pkw. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Stein, Unteres Pegnitztal, Schwarzbachtal, Schwabach und Landkreis Roth. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Fürth, www.vhs-fuerth.de, info@vhs-fuerth.de, Tel. 0911/974-1700. Anmeldung bis 20. März. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

● 18405GS Hip

Museum Historischer Eisenhammer



Mi, 22. April, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Roth, Historischer Eisenhammer, Eckersmühlen 1

Der historische Eisenhammer befand sich seit über fünf Generationen im Besitz der Familie Schöff. Tatsächlich produzierte das industriegeschichtliche Kleinod noch bis 1974 die verschiedensten Geräte zur Holzbearbeitung und für die Landwirtschaft. Heute ist es ein lebendiges Museum, in dem Gäste die Kunst des Hammerschmiedens eindrucksvoll und hautnah vorgestellt bekommen. Ebenso ist eine Auswahl der dort produzierten Erzeugnisse ausgestellt. Vier restaurierte Räume im Herrenhaus beherbergen Mobiliar aus Schöffs Wohnung und verschiedene Exponate aus dem Archiv des begeisterten Heimatforschers. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7306 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd

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

Über den jüdischen Friedhof ist schon viel Material vorhanden. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende „Hörpfad“ kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk. Leitung: Monika Kauderer

Ab Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





● 18407GS Hip

"Pilpul, Berches & Holekrasch" Jüdisches Leben in Franken



Sa, 25. April, 15-16.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Fürth, Jüdisches Museum, Königsstr. 89, 90762 Fürth

Franken war eine bedeutende Wiege jüdischer Kultur, in der sich vielfältige und bedeutende Traditionen entwickelten - mit großen Gelehrten, religiösen Riten, kulinarischen Gebräuchen und erstaunlich vielen Synagogenbauten. Es entstanden sogar eigene fränkisch-jüdische Dialekte. Der Rundgang im Jüdischen Museum Fürth vermittelt ausgewählte Einblicke in die bewegte Geschichte und den gelebten Alltag fränkischer Juden vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Kooperationsveranstaltung mit Roth ist bunt. In der Gebühr sind Eintritt und einstündige Museumsführung beinhaltet. Eigene Anreise!

● 18408GS Hip

Das ehemalige Reichsparteitagsgelände Rundgang mit Besuch des Goldenen Saals



Sa, 16. Mai, 14-16 Uhr

Gebühr: 10,- €

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

Das ehemalige Reichsparteitagsgelände umfasst die bedeutendsten Relikte nationalsozialistischer Architektur in Deutschland. Der Rundgang über das weitläufige Areal erklärt nicht nur die großwahnwitzige Kulissenarchitektur und die Funktion der Reichsparteitage als gigantische Propagandaschau, sondern erläutert auch Nürnbergs Umgang mit dem nationalsozialistischen Erbe. Zusätzlich ist eine Begehung der Innenräume der Zeppelintribüne mit dem sogenannten Goldenen Saal enthalten. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Herzogenaurach, Schwarzachthal, Zirndorf-Stein und Unteres Pegnitztal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de oder Telefon 09174 4749-0. Anmeldung bis 8. Mai.

● 18409GS Hip

Der ABC-Bunker unter dem Hauptbahnhof



Do, 18. Juni, 10.30-11.45 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, ABC-Bunker, Königstorpassage,
neben Bahnmissionsmission
Förderverein Nürnberger Felsengänge

Von 1973 bis 1977 ist Nürnbergs modernster Atombunker errichtet worden, der 2450 Menschen 14 Tage lang Schutz vor radioaktivem Niederschlag und chemischen oder bio-

logischen Kampfstoffen bieten sollte. Noch heute ist der ABC-Bunker vollständig eingerichtet mit Suppenschüsseln, Klopapier, Babywindeln, ... Sehen Sie ein authentisches Relikt aus der Zeit des Kalten Krieges, das anschaulich zeigt, auf welche Katastrophen man sich damals einzustellen versuchte. Treffpunkt: ABC-Bunker (Eingang), Königstorpassage im Nürnberger Hauptbahnhof, neben der Rolltreppe bei der Bahnmissionsmission In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20F 7312 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.

Naturexkursionen

● 18450 Hei



Wildpflanzen sammeln und zubereiten Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 5. 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 gesucht, erklärt, beispielhaft zubereitet und mit Leib und Seele verspeist. Zwischen den Kulissen eines uralten Denkmalgehöftes. Jede Kurseinheit ist gleich aufgebaut, behandelt aber andere Pflanzen, je nach Jahreskreislauf. Vorgestellt wird auch das dem Kurstitel gleichnamige Kochbuch der Dozentin. Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung



● 18451 Hei



Wildpflanzen sammeln und zubereiten Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 3. 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 gesucht, 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. Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 18452 Hei



Wildpflanzen sammeln und zubereiten Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 7. 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 gesucht, 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. Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

Michael Kirschner Kulturmuseum



Öffnungszeiten:
1. Mai Eröffnung der Museumsaison
mit Museumsfest von 12.00 bis 17.00 Uhr
in den Monaten Juni bis Oktober
jeweils am 1. Sonntag von 13.00 bis 17.00 Uhr

**Michael Kirschner Kulturmuseum
Dorfgemeinschaft Stauf e.V.**
Stauf 16 · 91177 Thalmässing
Telefon 09173-345 · Thomas Held
www.kulturmuseum-stauf.de



● 18453 Hei



Wildpflanzen sammeln und zubereiten

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 5. 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 gesucht, 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. Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 18454 Hei



Wildpflanzen sammeln und zubereiten

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 2. 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 gesucht, 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. Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 18455 Hei



Wildpflanzen sammeln und zubereiten

Genuss zwischen Himmel und Erde

So, 6. 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 gesucht, 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. Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 18457 Hip



Unsere wilden Frühjahrskräuter

Wildkräuterführung

Sa, 9. Mai, 15-17 Uhr

Gebühr: 15,- €

Haimpfarrich, Parkplatz Schleuse

Daniela Zibi

Knackig frisch und grün kommen im Frühjahr die ersten Wildkräuter aus dem Boden. Diese Kräuter werden wir uns näher ansehen und besprechen, denn sie sind die besten Begleiter für eine Frühjahrskur. Besonders eignen sie sich zur Entwässerung und Entgiftung. Am Ende der Führung gibt es einen kleinen Snack, einige Rezepte und Informationen über die Kräuter. **Bitte mitbringen:** evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 18458 Hip



Wilde Sommerkräuter

Wildkräuterführung

Sa, 11. Juli, 17-19 Uhr

Gebühr: 15,- €

Roth, Haimpfarrich, Parkplatz Schleuse

Daniela Zibi

Es blüht und duftet auf unseren Wiesen und Feldern, die uns unterstützenden und stärkenden Sommerwildkräuter sind auf dem Vormarsch. Sie erfahren Wissenswertes zu ihrer Wirkung und über ihre Verwendung. Am Ende der Führung gibt es einen kleinen Snack, einige Rezepte und Informationen über die Kräuter. **Bitte mitbringen:** evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung



● 18461 Rött

Wildkräuterwanderung

Sa, 16. Mai, 15-17.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, Küche
Brigitte Reischle

Wir sammeln essbare, vitalisierende Wildkräuter, verarbeiten diese zu einem herzhaften Pesto. Dieses essen wir dann auf selbstgebackenem Dinkelbaguette. Lassen Sie sich überraschen, was alles Essbares vor Ihrer Haustür wächst. Material in Höhe von 5,- € sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, kleines Schraubglas

● 18465 Spa

Kräuterkraft - heimisches Superfood

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Sa, 25. April, 9-11.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

Spalt, Fünfbronn, Parkplatz Friedhof
Carmen Selz

Entdecken Sie bei einer idyllischen Wanderung die Vielfalt unserer heimischen Natur. Gemeinsam suchen, bestimmen und sammeln wir heimische Wildkräuter. Jetzt im Frühjahr stecken diese voller wertvoller, gesunder Inhaltsstoffe und schmecken zudem auch noch super lecker. Aus dem gesammelten Gut stellen wir ein schmackhaftes Kräutersalz her und bei einem Kräuterfrühstück lassen wir den Vormittag gemütlich ausklingen. Material und Frühstück in Höhe von 5,- € sind in der Gebühr enthalten. Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Sammelkorb (klein)

● 18466 Spa

Blütenträume im Sommer

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Do, 18. Juni, 17-19.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

Spalt, Fünfbronn, Parkplatz Friedhof
Carmen Selz

Bei einer schönen, abendlichen Wanderung machen wir uns auf die Suche nach blühenden Sommerkräutern. Gemeinsam entdecken, bestimmen und sammeln wir essbare Blüten. Jetzt im Sommer schöpft die Natur aus dem Vollen - nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch ein kulinarischer Hochgenuss. Erfahren Sie Vieles über die Vielfalt unserer heimischen Wildkräuter.

Zum Abschluss stellen wir aus unserem gesammelten Gut einen Blütenzucker her und lassen den Tag bei einer "Blühenden Vesper" ausklingen. Material und Vesper in Höhe von 5,- € Euro sind in der Gebühr enthalten. Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Sammelkorb (klein)



Herzklopfen

Sie zeigen, wie's geht

Wir suchen Dozentinnen / Dozenten

➔ Bewerbungen an info@vhs-roth.de



● 18470 Wen

Wildkräuterwanderung

Am Feuer, „Papageienkuchen“ mit Scharbockskraut



Mi, 18. März, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

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

Brigitte Reischle

Wir beginnen das Kräuterjahr wieder mit einer vitalisierenden 9-Kräuter-Suppe. Wir sammeln die wilden, kräftigen Kräuter und essen diese in einer Suppe am Lagerfeuer. Als Nachspeise gibt es grün-gelben Papageienkuchen, mit Scharbockskraut gefärbt. Material in Höhe von 5,- € sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Löffel, Teller

● 18471 Wen

Wildkräuterwanderung

Johanniskraut-Öl, Kraut mit hoher Wirkkraft



Mi, 24. Juni, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

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

Brigitte Reischle

Am Tag des Hl. Johannes treffen wir uns und bereiten ein Johanniskraut-Öl zu. Wir erfahren, was es mit dem Wesen, der Signatur und der starken Heilkraft dieser Pflanze auf sich hat. Für unseren Leib gibt es dazu Blütensalat, -tee, und Dinkelsemmeln. Material in Höhe von 5,- € sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Besteck, Teller

● 18472 Wen

Wildkräuterwanderung

Echtes Labkraut, wohlriechender Sommerduft



Mi, 8. Juli, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

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

Brigitte Reischle

Im "Hohen Sommer" verströmt das echte Labkraut seinen wundervollen Honigdurst. Es wurde früher zur Käseherstellung benutzt und hat fast vergessene Heilkräfte. Wir stellen ein Duftkissen her und für unseren Leib essen wir Blütenfrischkäse mit Baguette und trinken Blütenlimo. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Glas

● 18474 Gre

Weltweit einzigartig!

Die Gredinger Mehlbeere



Erwandern Sie sich einen Endemiten

Fr, 15. Mai, 16-18.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Greding, Waldstück Pfaffenberg

Maximilian Meyer

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

● 18475GS Hip

Von der Kiefer bis zum Wasser



Exkursion zum "Gauchsdorfer Baggerweiher"

Sa, 28. März, 14-16.30 Uhr

Gebühr: 15,- €

Gauchsdorf, Altes Sägegatter

Theodor Schmidtkunz

Die Geschichte des Gauchsdorfer Baggerweihers bis zum Naturschutzgebiet zeigt die Spannungsfelder Freizeit, Naturschutz und Nutzung auf, die oft zu viel Un- und Missverständnissen führen. Die Exkursion will den Baggerweiher vorstellen und insbesondere die Natur von ihrer faszinierenden Seite näher bringen. Dabei sind unter günstigen Bedingungen nicht ganz alltägliche Beobachtungen und Entdeckungen möglich. Lassen Sie sich überraschen. Kinder ermäßigt (7 €). **Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk



Studienreise

● 18551 Roth

Provence

Von der römischen Antike bis van Gogh

Abfahrt: Sa, 19. Juni 2021

Rückkehr: So, 27. Juni 2021

Gebühr: 1750,- € (Einzelzimmerzuschlag: 480,- €)

Ernst Hilber

Mitten im zauberhaften Frühsommer genießen wir die traumhaft schöne Atmosphäre und das milde Licht im Süden Frankreichs. Auf unserer Reise begleiten uns prachtvolle Bauten der römischen Antike, stille romanische Klöster, beschauliche mittelalterliche Städte und malerische Dörfer bis hin zu Vincent van Gogh, dem Maler des Lichtes. Wir reisen von der alten Römerstadt Arles über die Abtei Montmajour weiter zur Windmühle von Daudet und den antiken Mühlen von Barbegal. Wir besuchen das Kloster Saint-Paul-de-Mausole sowie das Bergdorf Les Baux-de-Provence, das wegen seiner

pittoresken Altstadt zu den schönsten Dörfern Frankreichs zählt. Am nächsten Tag erwartet uns der Pont du Gard, das grandiose Aquädukt der Römer, sowie das antike Theater von Orange. Anschließend kommen wir nach Avignon mit dem prächtigen Papstpalast. Und nun lockt uns die Einsamkeit der Camargue. Auf dem Weg dorthin bewundern wir die berühmte Fassade der Abteikirche Saint-Gilles und verweilen dann in dem mittelalterlichen Städtchen Aigues-Mortes. Danach erreichen wir Saintes-Maries-de-la-Mer, ein reizendes Städtchen am Mittelmeer mit südlichem Flair mit der bekannten Wallfahrtskirche der Gitanes: Notre-Dame-de-la-Mer. Am Tag darauf besuchen wir die romanische Zisterzienserabtei von Sénanque, die ruhig inmitten der weiten Lavendelfelder liegt und reisen dann in das malerisch gelegene Bergdorf Gordes. Am Ende unserer Reise flanieren wir nochmals über die Place du Forum in Arles und spazieren über den quirligen Markt mit seinen Fisch- und Gemüseständen. Voila!

Anmeldung bis spätestens 1. Juni 2020. Reisepreis, detaillierte Informationen und Anmeldung über Köppel-Reisen, Spalter Straße 38 in 91183 Abenberg, Telefon 09178/245.

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

45 JAHRE 1975 - 2020
 MIT UNS DURCH
EUROPA

Köppel Reisen & Transport GmbH & CO. KG

Spalter Str. 38 · 91183 Abenberg

Tel. 09178 / 245 · Fax 09178 / 5528

www.koepfel-abenberg.de



ERDAUSHUB- UND BAUSCHUTTDEPONIE
Köppel
 SANDGRUBE · BAUSCHUTTRECYCLING · HUMUS

- Sandgrube
- Recycling
- Erdaushub- &
- Bauschuttdeponie



Arbeitskreise

Klöppeln

● **18600** Ab

Arbeitskreis Klöppeln

Sa, 28.09./26.10./30.11./25.01./22.02.,
jeweils 13-17 Uhr, 5 x
gebührenfrei
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

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

Fotografieren

● **18650** Hip

Fotofreunde Hip

Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 19.30-22 Uhr
Gebühr: 25,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette
Bernhard Bergauer

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

● **18700** Roth

Fotoclub Roth der vhs Roth

Fr, 6. März, 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, 12.03./09.04./14.05./11.06./09.07.,
jeweils von 14.30-16.30 Uhr, 5 x
gebührenfrei
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Georg Hafner

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

● **18751** Roth

"Daran erinnern wir uns gerne!"

Rother Erzählcafé

Mi, 19.02./18.03./22.04./27.05./24.06./22.07.,
jeweils 14.30-17 Uhr, 6 x
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.



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**

Singen

● **18760** Roth

Singen kennt kein Alter!

Ein Chor für Alle

ab 09.01.2020, wöchentlich (außer an Feiertagen und in den Ferien), jeweils 9.30-10.30 Uhr
gebührenfrei
Roth, Evang. Gemeindehaus, Mühlgasse 6, Saal
Katja Lobenwein

Singen macht glücklich, bringt Farbe in den Alltag, belebt Körper und Geist, verbindet Menschen miteinander. Singen fördert die Gedächtnisleistung, trainiert Atem und Stimme und fördert die Kommunikation. Auf dem Programm stehen Volkslieder, Schlager, Kanons, Bewegungslieder, Jahreszeitenlieder u.v.m. Für "Singen kennt kein Alter!" sind keine Vorkenntnisse im Notenlesen oder Singen erforderlich. Herzlich eingeladen sind alle älteren Menschen, die gerne singen und Musik hören. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Der Zugang ist barrierefrei gestaltet. Ein behindertengerechtes WC ist vorhanden.

Reparieren

● **18800GS** Hip

Repair-Café

Reparieren statt Wegwerfen

Sa, 15.02./18.04./13.06./12.09.,
jeweils von 13.30-16.30 Uhr, 4 x
gebührenfrei
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Team Repair-Café

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



Auhof Hilpoltstein

Kurse im Auhof

● 19108 Auh

Entspannen und Wohlfühlen

Mi, 11. 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, 12. 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, 12. März, 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, 18. 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

Tanzen und spielen

Do, 12. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle
Erna Dittl, Juliana Miksch

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

● 19113 Auh

Komm wir tanzen und spielen

Mi, 11. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle
Erna Dittl, Margit Haut

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 Teil-



nehmer sollten einfache Aufgaben verstehen und innerhalb einer Gruppe aktiv sein. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Turnkleidung

● **19114** Auh

Walken für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 12. März, 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

● **19115** Auh

Klangmassage-Klangreisen

Di, 3. März, 13-14.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Am Dorfplatz 5, Heilpädagogische Tagesstätte

Margarete Grötsch

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

● **19116** Auh

Klettern für Kinder und Jugendliche mit Handicap

Di, 3. März, 13.30-15 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle

Hagen Wick

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

● **19132** Auh

Freestyle-Dance für alle

Mo, 9. März, 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, Getränk, Handtuch, Hallenturnschuhe mit hellen Sohlen

● **19134** Auh

Kegelspaß

Mi, 11. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- € (+12,- € für Verpflegung bitte am ersten Kurstag mitbringen)

Auhof, Comeniussschule, Zentralgebäude, Kegelbahn

Sabine Bauer-Mämpel, Larissa Ruder

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

● **19135** Auh

Richtig fit durch Kegeln

Kegeln kennen lernen

Do, 12. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- € (+12,- € für Verpflegung/Materialgeld am ersten Kurstag mitbringen)

Auhof, Comeniussschule, Zentralgebäude, Kegelbahn

Falk Siebert, Enrico Christ

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



● 19136 Auh

Erfahrungsfeld Natur



Do, 12. März, 13.30-15 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (vor Ort bitte zahlen: 7,- € Material- und 5,- € Getränkegeld)
Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Andreas Fiegl, Enrico Christ

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

● 19138 Auh

"Auf Euro und Cent" Umgang mit Geld

Mi, 11. März, 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

Taekwondo Einführung in die koreanische Kampfkunst

Mi, 11. März, 13.15-14.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Dominic Portisch, Tom Glaser

Es werden einfache Bewegungsabläufe aus Taekwondo erlernt & vertieft. Ebenso wird der geschichtliche Hintergrund vermittelt. Bei den Übungen kommt es nicht zu Körperkontakt! Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sicherer Stand sollte möglich sein. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Taschengeld für Getränke

● 19141 Auh

Kochen rund um die Welt

Di, 10. März, 14-17 Uhr, 5 x
Gebühr: 19,- € (+ 30,- € Materialgeld) Getränke bei Bedarf
Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 1, Küche
Judith Kleinemas-Micolay, Sabine Bauer-Mämpel

Wir wollen mit euch zusammen leckere Menüs kochen und dann gemeinsam am schön gedeckten Tisch essen - Essen wie im Restaurant! In einer Doppelstunde haben wir genug Zeit, eure Lieblingsgerichte zu kochen, den Tisch zu dekorieren und miteinander zu essen. Eine gewisse Selbstständigkeit ist Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** Schürze und einen kleinen Behälter für Reste

● 19142 Auh

Gängige Fertiggerichte mit Kniff kennenlernen

Mi, 11. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 30,- € Materialgeld)
Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 1, Küche
Dominic Portisch, Daniel Obermeier

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

● 19107 Auh

Spaß auf 4 Pfoten

Mi, 11. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Garten am Dorfplatz 3 c
Franziska Freund

Wir möchten alle einladen, die Hunde und die Natur lieben, Zeit mit Mira und Max zu verbringen. Da sich Hunde positiv auf das Gemüt und auch auf den Körper auswirken, laden wir euch auf das Experiment Hund ein. Spaziergänge, Streicheleinheiten, Spiel uvm. Unsere beiden Labis freuen sich auf euch. **Bitte mitbringen:** Wetterfefste Kleidung, einmalig 10,- € Verpflegungskosten



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, 9. 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, 11. März, 15.50-17.20 Uhr, 8 x
Gebühr: 19,- €

Roth, Werkstätte der Lebenshilfe, Nordring 1
Sabine Zametzky, Manfred Dengler, Margit Arnold

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

Regens-Wagner-Zell

Kurse in Zell

● 19250 Zell

Naturkosmetik selbst herstellen



Naturkosmetik zum Wohlfühlen und entspannen

Mo. 25.05. und Do. 28.05.2019 jeweils 18.30-20 Uhr
Gebühr: 17,- € + Materialgeld 8,50 €
Hilpoltstein, Regens Wagner Zell A9, Haus Rebecca
Johanna Ehrenfels, Birgit Munzert

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

● 19254 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende I

Mi, 4. 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 Konzentration und Entspannung. Im Kurs sollen diese Elemente den Teilnehmern vermittelt werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen

● 19255 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende II

Mi, 4. 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 Konzentration und Entspannung. Im Kurs sollen diese Elemente den Teilnehmern vermittelt werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen



● 19256 Zell

Berlin und Potsdam erkunden

Bildvortrag

Fr, 27. März, 15-16 Uhr

Gebühr: 5,- € (Abendkasse) Heimbewohner sind frei

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Haus Regenbogen,
Konferenzraum

Manfred Klier

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

● 19257 Zell

Die Regens Einrichtung Zell

Information und Führung

Fr, 13. März, 14-16 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Zentraleingang Pforte

Peter Münch

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

● 19258 Zell

Sitzkreisspiele

Mo, 20. April, 18-19 Uhr, 3 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell A9, Krankengymnastik-
raum Hs.Regenbogen

Johanna Ehrenfels, Birgit Munzert

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



„Panta rhei“ alles fließt

3D-Druck für Einsteiger Erstinformation

Dienstag, 10. März, 18 Uhr
in Hilpoltstein

> Kurs-Nr. 25550GS

Beruf

Inhalt

- Bewerbungen 56
- Rhetorik und Kommunikation 57
- Personalmanagement 57
- Zeitmanagement 58
- Stenographie 58
- Kaufmännisches Wissen 59
- Gabelstapler 59
- Motorsägenkurs 60
- EDV 61
- Word 61
- Excel 63
- PowerPoint 65
- Outlook 65
- Smartphone, iPhone, Tablet & Co 66
- Computerkurse für Späteinsteiger 68
- 3D-Druck für Einsteiger 69
- Digitalfotografie 71
- Fotoexkursion 74
- Digitale Bildbearbeitung 75



„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

Berufliche Qualifikation

● 2010GS Roth

Neuer Start für Frauen

Orientierungsseminar für Berufsrückkehrerinnen

Mo, 17. Februar 2020, Mo-Do, 08.15-12.15 Uhr,

inkl. Praktikum von Mo-Fr, 8. Mai 2020

Gebühr: 180,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin, Raily, Gräfin von der Recke, Roswitha Gabriel, Karin Zargaoui, NN, Franka Elsbett-Klumpers, Katharina Stautner, Richard Gatlik

Die gesellschaftliche Situation von Frauen hat sich in den letzten 20 Jahren massiv verändert. Das klassische Rollenbild scheint überwunden. Zumindest in der Theorie, denn der Alltag sieht anders aus. Frauen zwischen 18 und 64 Jahren leisten immer noch den deutlich größeren Teil unbezahlter Arbeit, ohne dafür angemessene gesellschaftliche und familiäre Wertschätzung zu erfahren. In diesem Seminar erfahren Sie neben einer fundierten Qualifizierung für den Wiedereinstieg in den Beruf, Orientierungshilfe und Coaching, Biografiearbeit, Kompetenzerfassung, über Ihr Auftreten und Wirkung, Feedback, Berufsorientierung und Bewerbungstraining, Praktikumsplanung und Auswertung, Vereinbarkeit von Familienarbeit und Beruf, Teamentwicklung, Kommunikations- und Kreativtraining und aktuelle Anwendungsmöglichkeiten von Word mit optionaler anerkannter Xpert-Prüfung. Voraussetzungen für die Teilnahme: kaufmännische oder technische Ausbildung, Tastenschreibkenntnisse, längere Familien- bzw. Berufspause. Info-Abend Mittwoch, 4. Dezember 2019, 18.30 Uhr Abschlussfeier, Donnerstag 8. Mai 2020, 16.00 Uhr

Bewerbungen

● 20151 Hip

Bewerberknigge

Stilsicher bewerben

Do, 7. Mai, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 28,- €

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

Franka Elsbett-Klumpers

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die über Erfolg oder Misserfolg einer Bewerbung entscheiden. Lassen Sie sich zeigen, was Personalentscheider heute von Ihrer schriftlichen Bewerbung erwarten und wie Sie im Anschluss im weiteren Auswahlverfahren punkten können. Dabei stehen natürlich die gekonnte Formulierung Ihres Anschreibens



oder Lebenslaufs, aber auch die Frage des korrekten Outfits und die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch im Mittelpunkt. **Bitte mitbringen:** Bewerbungsunterlagen, Stellenausschreibungen

- 20180 Roth

Arbeitszeugnisse

Lernen Sie zwischen den Zeilen zu lesen

Do, 2. April, 18.30-20.45 Uhr

Gebühr: 20,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
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-Codes eingegangen. Sie werden so in die Lage versetzt, Arbeitszeugnisse zu verstehen und zu interpretieren.

- 20181 Roth

Bewerbungsunterlagen erstellen

Nutzen Sie die Erkenntnisse der Psychologie

Do, 26. März, 18.30-20 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Überzeugende Bewerbungsunterlagen sind die Eintrittskarten zu einem Vorstellungsgespräch und vielleicht zu einem neuen Job. Es ist daher nicht verwunderlich, dass es unzählige Ratgeber zum Thema Bewerbungsunterlagen gibt. Was die meisten jedoch nicht berücksichtigen, sind die psychologischen Erkenntnisse, die bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen nützlich sind. Im Kurs lernen Sie, wie Sie diese gezielt in Ihre Bewerbungsunterlagen einfließen lassen können.

Rhetorik und Kommunikation

- 20301 Roth

Selbstsicher Reden

Rhetorik und Kommunikation

Sa, 28. März, 9.30-17 Uhr

Gebühr: 99,- €

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

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

Personalmanagement

- 20502 Hip

Psychologische Mitarbeiterführung

Mo, 16. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14
Maria Großhauser

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



Zeitmanagement

● 20600 Hip

Zeitmanagement

Ist Planung wirklich alles?

Do, 23. April, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Sophie-Agnes
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.

● 20601 Gre

Wie man die Zeit besser nutzt

Do, 14. Mai, 18-21 Uhr

Gebühr: 18,- €

Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gudrun Zarth

Albert Schweizer sagte: "Braucht eure Zeit so, dass Geist und Herz davon profitieren." Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben. Nicht die Zeit bestimmt ihr Leben, sondern Sie bestimmen die Zeit. Dieser Kurs zeigt Ihnen 7 einfache und schnell umsetzbare Strategien auf, wie Sie das machen können, so dass Sie und alle in Ihrem Umfeld davon

immens profitieren. Investieren Sie jetzt drei Stunden, die Ihr Leben privat wie auch beruflich positiv verändern. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266. **Bitte mitbringen:** Schreibsachen

Stenographie

● 21300 Hip

Wie funktioniert Stenographie - Einführungsabend

Ideen schnell aufs Papier bringen - so schnell geht es mit Stenographie

Mi, 5. Februar, 17-18.30 Uhr

Gebühr: 11,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Karl Theodor
Fanny Seitz

Stenografie oder Stenographie (kurz Steno, auch Engschrift, Kurzschrift, Schnellschrift, Tachygraphie, Phonographie, Re-dezeichenkunst) ist eine aus einfachen Zeichen gebildete Schrift, die schneller als die herkömmliche Langschrift geschrieben werden kann und es ermöglicht in normalem Tempo gesprochene Sprache mitzuschreiben oder eigene Ideen schneller zu notieren. Stenografische Leistungen werden in Silben pro Minute gemessen. In normaler Schreibschrift können 30 bis 30 Silben pro Minute festgehalten werden. Wer die Verkehrsschrift (erste Stufe der Deutschen Einheitskurzschrift) beherrscht, kann ca. 120 Silben pro Minute erfassen und ist somit bereits dreimal so schnell. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, weicher Bleistift



Neues Probieren Sie zeigen, wie's geht Wir suchen Dozentinnen / Dozenten

➔ Bewerbungen an info@vhs-roth.de



Büro · Kaufmännisches Wissen

Kaufmännisches Wissen

- 21403 Gre

Buchführung und Bilanzierung

Grundlagen-Workshop

Sa, 14. März, 9.30-13 Uhr, 3 x

Gebühr: 79,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Tanja Knieling-Schroll

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

- 21404 Gre

Buchführung und Bilanzierung

Aufbau-Workshop

Sa, 14. März, 13.30-17 Uhr, 3 x

Gebühr: 79,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Tanja Knieling-Schroll

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

Fachthemen

Gabelstapler

- 22101 Geo

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs

Sa, 28. März, 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), welche bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreicher Kursteilnahme erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre. Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift unbedingt erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an. Keine Ermäßigung möglich. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

- 22102 Gre

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs

Sa, 11. 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), welche bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre. Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich wie auch schriftlich dringend erforderlich.



Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an. Keine Ermäßigung möglich. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

Motorsägenkurs

● 22152 Kam

Grundkurs Motorsägearbeiten

Für Brennholzelbstwerber

Theorie: Do, 13. Februar, 18-21.30 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 15. Februar, 9-16 Uhr

Gebühr: 130,- €

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

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller

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

erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen am Samstag 15. Februar durchgeführt. Mindestalter: 18 Jahre. In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH, Forst- und Gartentechnik, Schwabacher Str. 5-7, 91126 Kammerstein-Haag. Die Schutzausrüstung kann am Veranstaltungsort (auch an den Kurstagen) zu Sonderpreisen erworben werden. Keine Ermäßigung möglich!

Bitte mitbringen: für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichtsschutz und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

● 22153 Kam

Aufbaukurs Motorsägearbeiten: Baumfällung und Aufarbeitung

(3-tägiger Kurs)

Theorie: Fr, 13. März, 8.30-16 Uhr

Praxistage (im Wald): Sa, 14./21. März, 9-16 Uhr

Gebühr: 360,- €

Kammerstein, Haag, Feuerwehr, Mainbachstraße

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller

Dieser Aufbaukurs für Motorsägeführer setzt die erfolgreiche Teilnahme an einem Modul-A-Kurs oder einem gleichwertigen Kurs voraus (z.B. dem „Grundkurs Motorsägearbeiten für Brennholzelbstwerber“ unserer vhs). Wir führen diesen Kurs nach SVLFG-Standard „Arbeiten mit der Motorsäge für Waldbauern und Waldbesitzer“ durch. Der Kurs ist gleichwertig mit dem „Aufbaukurs zum Grundkurs Motorsäge im Gartenbau zur Erreichung der Fachkunde AS Baum I“ nach VSG 4.2 Anlage 3 und dem „Modul B der DGUV Information 214-059 „Ausbildung für Arbeiten mit der Motorsäge und die Durchführung von Baumarbeiten“. Damit wird auch die „Fachkunde für gefährliche Baumarbeiten“ (AS-Baum-I) nach § 2 VSG 4.2 i.V.m. Anlage 3 erlangt. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Prüfung (im Kurs integriert) hierüber ein Zertifikat. Teilnahmevoraussetzungen: - Vollendetes 18. Lebensjahr - Erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägegrundlehrgang oder einem gleichwertigen Kurs (z. B. dem vhs-Grundkurs Motorsägearbeiten). Dies muss durch Vorlage der entsprechenden Bescheinigung nachgewiesen werden. - Körperliche und geistige Eignung. - Vollständige persönliche Schutzausrüstung an den Praxistagen. In Zusammenarbeit mit der vhs Ansbach Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH Land- & Gartentechnik, Kammerstein durchgeführt. Kursleiter sind Peter Helmstetter (Dipl.-Forsting. FH), Michael Schütt (Forstwirt, Ausbilder Seilklettertechnik) und Robert Müller (Forstwirtschaftsmeister). Alle sind SVLFG-zertifizierte Motorsägenausbilder. Theorie: Fr, 13. März 2020, 08:30-16:00 Uhr (für alle Teilnehmer) Praxistage (im Wald): Sa, 14. März und Sa, 21. März 2020, jeweils 09:00-16:00 Uhr Für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichtsschutz-



www.schlenk.com

Carl Schlenk AG • Barnsdorfer Hauptstr. 5 • 91154 Roth

SCHLENK



Gehörschutz, Schnitzzuschutzhose, Arbeitsjacke in Warnfarbe, Sicherheitsschuhe mit Schnitzzuschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig. **Bitte mitbringen:** Für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichtsschutz- und Gehörschutz, Schnitzzuschutzhose, Arbeitsjacke in Warnfarbe, Sicherheitsschuhe mit Schnitzzuschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

EDV · Multimedia

EDV-Grundlagen

- 23001 Roth

Computer Workshop Für Anfänger

Mi, 11. März, 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.

EDV-Aufbaukurse

- 23002 Roth

Computer Workshop Nächste Schritte

Mi, 22. April, 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.

- 23045 Roth

Ordnung am PC + Internetsicherheit Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 11. Juli, 8-12.45 Uhr
Gebühr: 29,- €

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

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

Word

- 23102 Gre

Word 2016 - Grundlagen Erstes Arbeiten mit Word

Mo, 16. März, 19-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 29,- €

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

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



● 23106 Roth

Word 2016 - Grundlagen Richtig anwenden

Di+Do, 10./12./17./19./24. 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 Programm-anpassungen. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23108 Roth

Wieder mal keine Zeit? Word an einem Tag

Sa, 25. April, 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

● 23110 Roth

Word 2016 Flyer, Grußkarten, Etiketten, etc.

Fr, 27. März, 14-17 Uhr, 2 x
Gebühr: 47,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin

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

● 23112 Thal

MS Word 2013/2016 - Textverarbeitung

Mo-Do, 9.-12. März, jeweils von 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,
Computerraum
Wolfgang Reisner

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

// IHRE COMPUTER
SPINNEN?
// IHR NETZWERK
LÄUFT NICHT?

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



IT4Network



Excel

- **23200** Gre

Excel 2016 - Grundlagen

Erstes Arbeiten mit Excel

Mo, 4. Mai, 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 34,- €

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

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

- **23201** Rohr

Excel für den Hausgebrauch

Mit eigenem Laptop

Mo-Do, 23.-26. März, jeweils von 19-22 Uhr, 4 x

Gebühr: 82,- €

Rohr, Regelsbach, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Wolfgang Reisner

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

- **23202** Roth

Excel Grundlagen kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 21. März, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Als Einsteiger ohne oder wenigen Grundkenntnissen sind Sie in diesem Kompaktkurs richtig. Ohne fundiertes Hintergrundwissen werden die Grundfunktionen von Excel erklärt und anhand praktischer Übungen vertieft. Im Verlauf des Kurses steigen Sie tiefer in die Welt von Excel ein und lernen interessante und komplexere Funktionen kennen. Ziel des Kurses ist es die erlernten Funktionen im privaten oder Berufsalltag effizient einsetzen zu können um sich den Alltag zu erleichtern und Zeit zu sparen. Zellenformatierung, relative/absolute Bezüge, Diagramme, SUMME, Min, Max, Mittelwert, Datumsfunktion, einfache Wenn-Funktion usw.

Besonderer Wert wird auf viele praktische Übungen gelegt, damit das erlernte Wissen unter Aufsicht ausprobiert und trainiert werden kann. Excel Aufbaukurs am 13.06.2020 beachten. (Kursinhalt kann je nach Kursverlauf geringfügig von der Beschreibung abweichen.) **Bitte mitbringen:** USB-Stick

- **23203** Roth

Excel 2016 - Grundlagen

Richtig anwenden

Di+Do, 21.04./23.04./28.04./30.04./05.05.,

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

- **23204** Roth

Excel Grundlagen kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 2. Mai, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Als Einsteiger ohne oder wenigen Grundkenntnissen sind Sie in diesem Kompaktkurs richtig. Ohne fundiertes Hintergrundwissen werden die Grundfunktionen von Excel erklärt und anhand praktischer Übungen vertieft. Im Verlauf des Kurses steigen Sie tiefer in die Welt von Excel ein und lernen interessante und komplexere Funktionen kennen. Ziel des Kurses ist es die erlernten Funktionen im privaten oder Berufsalltag effizient einsetzen zu können um sich den Alltag zu erleichtern und Zeit zu sparen. Zellenformatierung, relative/absolute Bezüge, Diagramme, SUMME, Min, Max, Mittelwert, Datumsfunktion, einfache Wenn-Funktion usw. Besonderer Wert wird auf viele praktische Übungen gelegt, damit das erlernte Wissen unter Aufsicht ausprobiert und trainiert werden kann. Excel Aufbaukurs am 13.06.2020 beachten. (Kursinhalt kann je nach Kursverlauf geringfügig von der Beschreibung abweichen.) **Bitte mitbringen:** USB-Stick



- 23205 Thal

Excel 2016 - Tabellenkalkulation Grundlagen

Mo-Do, 20.-23. April, jeweils von 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,
Computerraum
Wolfgang Reisner

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

- 23206 Roth

Xpert Europäischer ComputerPass Modul Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Di+Do, 23./25./30. Juni, 2./7./9./14./16./21./23. 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; Zelleninhalte (Texte und Daten) eingeben und kor-

rigieren, 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

- 23251 Roth

Excel Aufbau kompakt

Sa, 13. Juni, 8-12.45 Uhr
Gebühr: 29,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

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

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



PowerPoint

- 23304 Roth

Xpert Europäischer ComputerPass

Modul Präsentation mit PowerPoint 2016

Di+Do, 23./25./30. Juni, 2./7./9./14./16. Juli,

jeweils 17-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 209,- € (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

- 23311 Roth

PowerPoint Grundkurs kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 27. Juni, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Das Erstellen von eindrucksvollen Präsentationen für Vorträge oder Diashows für Ihre Firma, den Verein oder für private Anlässe, gehört heute häufig zur Basisqualifikation im Berufsleben. Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von PowerPoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen. Themen u.a.: Aufbau und Gestaltung von Präsentationen und Folien;

Erstellen einer neuen Präsentation; Aufzählungen und Nummerierungen; Folienhintergrund; Kopf- und Fußzeilen; Einfügen und Bearbeiten von Grafiken; Notizen, Einfügen von Folien aus anderen Präsentationen; Erstellen von Masterfolien; Arbeiten mit grafischen Objekten; Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen; Bildschirmpräsentationen mit Folienübergängen. **Voraussetzung:** Grundlagen der EDV mit Windows und Dateiverwaltung mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

- 23312 Roth

Wieder mal keine Zeit?

PowerPoint an einem Tag

Sa, 16. 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. Kompakter und rascher Grundlagenkurs. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Outlook

- 23350 Roth

Outlook Grundkurs kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 4. April, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

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



Smartphone, iPhone, Tablet & Co

● 24000 All

Fit am Smartphone + Tablet Für SeniorInnen ab 65+ mit eigenen Geräten

Mo, 2. März, 16-17.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 51,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

Sie möchten Ihr ANDROID- Smartphone/Tablet effektiver nutzen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones kennen. Sie werden interessante Apps herunterladen, einrichten und nutzen. Fotografieren, Webseiten im Internet aufrufen, eine Adresse im Stadtplan finden und Bahnverbindungen herausuchen außerdem den Wetterbericht und YouTube-Videos anschauen, Musik hören und SMS schreiben. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Geräte und Android-Versionen baut das Seminar darauf, dass die Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem. **Bitte mitbringen:** Smartphone/Tablet (ANDROID), Stromkabel, Passwort

● 24001 Ab

Fit am Smartphone + Tablet für SeniorInnen ab 65+ mit eigenen Geräten

Di, 3. März, 18-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 51,- €

Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum
Bert Timm

Sie möchten Ihr ANDROID- Smartphone/Tablet effektiver nutzen. In diesem Kurs lernen Sie deshalb, die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones kennen. Sie werden interessante Apps herunterladen, einrichten und nutzen. Fotografieren, Webseiten im Internet aufrufen, eine Adresse im Stadtplan finden und Bahnverbindungen herausuchen außerdem den Wetterbericht und YouTube-Videos anschauen, Musik hören und SMS schreiben. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Geräte und Android-Versionen baut das Seminar darauf, dass die Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem. **Bitte mitbringen:** Bitte denken Sie an Ladekabel und Passwörter



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd

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

Über den jüdischen Friedhof ist schon viel Material vorhanden. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende „Hörpfad“ kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk. Leitung: Monika Kauderer

Ab Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)

Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





● **24003** Hei

Fit am Smartphone + Tablet für SeniorInnen ab 65+ mit eigenen Geräten

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 51,- €

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

Bert Timm

Sie möchten Ihr ANDROID- Smartphone/Tablet effektiver nutzen. In diesem Kurs lernen Sie deshalb, die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones kennen. Sie werden interessante Apps herunterladen, einrichten und nutzen. Fotografieren, Webseiten im Internet aufrufen, eine Adresse im Stadtplan finden und Bahnverbindungen herausuchen außerdem den Wetterbericht und YouTube-Videos anschauen, Musik hören und SMS schreiben. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Geräte und Android-Versionen baut das Seminar darauf, dass die Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem. **Bitte mitbringen:** Smartphone/Tablet (ANDROID), Stromkabel, Passwort

● **24010** Hip

Smartphone Smarter Umgang mit dem Smartphone

Mi, 1. April, 17-20 Uhr

Gebühr: 20,- €

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

Angela Martin

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

● **24014** Rött

Smartphone, Laptop & Co. Smarter Umgang mit den neuen Medien - Teil 1

Do, 26. März, 17-20 Uhr

Gebühr: 20,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal
Angela Martin

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

● **24015** Rött

iPhone, MacBook & Co. Noch smarter leben mit den neuen Medien - Teil 2

Do, 18. Juni, 17-20 Uhr

Gebühr: 20,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal
Angela Martin

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

● **24016** Roth

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

Sa, 23. Mai, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Nutzen Sie Ihr iPhone nur zum Telefonieren? Kennen Sie Apple TV? Sagt Ihnen die Apple Watch etwas? Nutzen Sie die iCloud? Sie können mit diesen Geräten nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern auch per E-Mail korrespondieren, im Internet surfen, Bücher lesen, Fotos machen, TV schauen und vieles, vieles mehr. Darüber hinaus stellen wir Apple TV, sowie die iCloud in unserem Kurs vor und lernen diese effizient zu nutzen. Außerdem schauen wir uns die Apple Watch an. Die Kombination aus allen Apple Produkten macht es aus, lernen Sie das Zusammenspiel kennen. Lernen Sie in entspannter und ungezwungener Atmosphäre die Geräte und neue Apps kennen. Im Austausch mit dem Dozenten und den anderen Kursteilnehmern lernen Sie viele neue Apps und Möglichkeiten kennen. Lernen Sie die Vorzüge dieser Werkzeuge kennen und erleichtern Sie sich dadurch die Arbeit und den Alltag. Es werden intensiv die Einstellungen und Möglichkeiten der Geräte vorgestellt. **Bitte mitbringen:** iPhone, iPad oder iWatch, USB-Stick



● 24018 Swa

Smartphone, Laptop & Co.

Smarter Umgang mit den neuen Medien - Basiskurs für Senioren

Mi-Fr, 4.-6. März, jeweils 13-16 Uhr, 3 x

Gebühr: 60,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, PC-Raum

Angela Martin

Möchten Sie in angenehmer und stressfreier Atmosphäre, Schritt für Schritt und in aller Ruhe die faszinierenden Möglichkeiten der neuen Medien entdecken? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie haben noch wenig oder gar nicht mit dem Tablet, Smartphone und Co. gearbeitet und möchten sich leicht verständlich die Grundlage für einen sicheren Umgang damit schaffen? Lernen Sie Funktionen und App's zu bedienen. Wir starten beim Anschalten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. **Bitte mitbringen:** Smartphone, Laptop, Stromkabel

● 24020 Swa

Smartphone

Smarter Umgang mit dem Smartphone

Di, 12. Mai, 13-16 Uhr

Gebühr: 20,- €

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

Angela Martin

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

Computerkurse für Späteinsteiger

● 25010 Geo

Computereinsteigerkurs

Keine Angst vorm Computer!

Mi, 4. März, 18-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

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

Simone Frank

In diesem Kurs freunden Sie sich mit dem Computer an. Lernen das Ein- und Ausschalten, wichtige Grundeinstellungen und Tastatureingaben (wie z. B. Ordneranlage, Briefe schreiben und

Wir fördern Bildung, Kultur und Gesellschaft in unserer Region.



werbegeo

Gmünder Werbegemeinschaft
Gmünder Rundschau e.V.



www.werbegeo.de



ausdrucken, Internetzugang). Da dieser Kurs auf 6 Teilnehmer begrenzt ist, wird ein zielgerichtetes Arbeiten bei guter Atmosphäre gewährleistet. Trauen Sie sich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● **25011** Geo

Computereinsteigerkurs

Keine Angst vorm Computer!

Mi, 17. Juni, 18-21.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519,
Informatikr.
Simone Frank

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

● **25012** Gre

Computerkurs 55+

Für Einsteiger

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

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

● **25030** Thal

Computerkurs für die ältere Generation

Grundlagen

Mo-Do, 4.-7. Mai, jeweils 17.30-20 Uhr, 4 x
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. Sie lernen den Umgang mit Tastatur und der Fenstertechnik. Sie schaffen auf dem Computer Ordnung, indem Sie Ordner anlegen und mit Dateien umgehen. Sie starten Programme, schreiben einen Brief und laden sich dazu Bilder aus dem Internet herunter. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

3D-Druck

3D-Druck für Einsteiger

● **25550GS** Hip

3D-Druck für Einsteiger

Erstinformation, keine Vorkenntnisse notwendig

Di, 10. März, 18-21 Uhr
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Heinz Tschabrun

Was versteht man unter 3D-Druck? Zeit- und Kostenaufwand, 3-D-Techniken! Welche sind für den Hausgebrauch geeignet bzw. erschwinglich? Welche Objekte können mit einem 3D-Drucker gedruckt werden? Nutzbar für Hobby/ Beruf oder doch nur Liebhaberei/Spielerei? Lernen Sie 3 von einander unabhängigen Hauptbereiche kennen (Fertig, halbfertig, selbst erstellen) 3D-Modell - Slicer - Drucken.

● **25551GS** Hip

3D-Druck für Interessierte / Aufbaukurs 2 mit Grundwissen

Do, 12. März, 18-21 Uhr
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Heinz Tschabrun

Hauptthemen: Lohnt sich die Anschaffung eines 3D-Druckers? Falls ja, welcher? Was kann ein Drucker leisten und wo sind die Grenzen des Machbaren? Diverse Leistungsvergleiche, Wartung/Reinigung, verwendbare Materialien, ... Einstellbare Einflussfaktoren zur Verbesserung der Druckqualität und druckerbezogene Praxis-Beispiele... Praktische Probleme und Fehlerbehebungsmöglichkeiten. Theoretisches Grundwissen zum 3D-Druck wird vorausgesetzt (siehe Grundlagenkurs 1). Darauf aufbauend wird das Thema 3D-Druck vertieft: technische Details und Grenzen, Material und Drucker, Software, etc.



● 25552GS Hip

Workshop 3D-Druck in der Praxis – Aufbaukurs 3

Tipps & Tricks, Probleme und Lösungen

Sa, 14. März, 10-17 Uhr

Gebühr: 58,- € (inkl. Materialkosten)

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

Heinz Tschabrun

für Teilnehmende mit Zugang zu einem Drucker. 3D-Modell selbst bearbeiten können (CAD-Programm), Erfahrung mit 3D-Druck Was kann der 3D-Drucker technisch überhaupt leisten? - Welche Einflussmöglichkeiten ergeben sich daraus. Spezielle Beispiele aus der Praxis: Vorbereitung und Nachbearbeitung, Materialeigenschaften, Düsendurchmesser, Stützstrukturen, Infills, Einsparungsmöglichkeiten: Zeit, Material (Infills, Stützstrukturen,...) Übliche/gängige Fehlerquellen: Stringing, Warping, Pillowing, Unter-/Über-Extrusion, Elefantenfüße, etc.

● 25553GS Hip

Blender 2.8 für Einsteiger Erste Schritte für Anfänger: UI, 3D-Modellierung

Mo+Do, 23./26./30. März, 2. April, jeweils 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 82,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Heinz Tschabrun

Für 3D-Druck- und Blender-Interessierte! Modellierung von 3D-Objekten der Software "Blender 2.8", über die Anpassung der Bedienoberfläche bis hin zum fertigen 3D-Modell (Export) - mit den Arbeitsbereichen und möglicher Funktionen von "Modeling" und "Sculpting". **Bitte mitbringen:** eigenes Notebook mit Maus



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, zweiteiligen 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 10jähriger 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 so wird ein Blick hinter die Kulissen des THW möglich. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 24. April 2020, 18.30 - 21 Uhr

Sa, 25. April 2020, 8 - 12.30 Uhr

Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstraße 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de





Fotografie · Bildbearbeitung

Digitalfotografie

● 26101 Gre

Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera

Grundlagenkurs

Di, 28. April, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 26,- €

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, 17. Juni, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

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

● 26103 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Mi, 24. Juni, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenaus 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, 1. Juli, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Sie beherrschen Ihre Kamera, kennen die Grundlagen der Fotografie und möchten sich nun die Feinheiten der digitalen Fotografie erarbeiten. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW-zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Basiskenntnisse 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

● 26111 Rött

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Mi, 13. Mai, 17-20 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Uwe Pfeiffer

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



fentiefe, 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

● 26112 Rött

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Mi, 20. Mai, 17-20 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Uwe Pfeiffer

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

● 26113 Rött

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Mi, 27. Mai, 17-20 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Uwe Pfeiffer

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

● 26115 Roth

Fotokurs in Theorie und Praxis

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 23.04./30.04./07.05., 19-21.30 Uhr

Sa, 25.04., 13-17 Uhr

Gebühr: 90,- € (inkl. Skript)

Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1, Mehrzweckraum

Thilo Bittner

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

● 26126 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 5. März, 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:



Hauptstraße 13
91154 Roth
Kappadocia 6
91126 Schwabach
www.optik-fiedler.de

Brillen + Kontaktlinsen

**FÜR JEDE TÄTIGKEIT
DIE RICHTIGE BRILLE!**

z.B.
Bildschirm-
brille





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

● 26132 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 2. 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

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 12. März, 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

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 19. März, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26136 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 9. 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

● 26137 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 16. Juli, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW-zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse "Grundlagen



der digitalen Fotografie Teil 1 und 2". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26350 Roth

Fotokurs - Räume und Lichtführung In Theorie und Praxis

Fr, 6. März, 19-21 Uhr,
Sa, 7./14./21./28. März, 14-17 Uhr, 5 x
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Günther Mühlöder

Wir befassen uns mit Räumen und der Lichtführung in der Fotografie. Theorie und Praxis mit Bildbesprechungen sind Grundlagen dieses Kurses. Ein Skript ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Kamera, Handbuch, Stativ

Fotoexkursion

● 26351 Roth

Schwabach zur blauen Stunde/Nacht Fotografieren im Grenzlicht

Do, 12. März, 19-22 Uhr
Gebühr: 40,- € (inkl. Skript)
Schwabach, Markgrafensaal, Eisentrautstr. 4, Parkplatz
Thilo Bittner

Schwabach versprüht sehr viel Charme durch seine Fachwerkhäuser, sein Kopfsteinpflaster und viele kleine Gassen. Zahlreiche Fotomotive bieten sich an, um Perspektive, Blickrichtung und Bildaufbau praktikabel zu vertiefen. Ein



- ✓ **Neueindeckung, Sanierung und Reparatur**
- ✓ **Kranvermietung**
- ✓ **Abdichtungsarbeiten**
- ✓ **Fassaden- und Kaminverkleidungen**
- ✓ **Bautenschutz**
- ✓ **Wärmedämmung**

Skript mit den wichtigsten Tipps ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Stativ (falls vorhanden)

● 26352 Roth

Nürnberg bei Nacht Fotografieren im Grenzlicht

Do, 19. März, 19-22 Uhr
Gebühr: 40,- €
Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum,
Kartäusergasse 1, Eingang
Thilo Bittner

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

● 26353 Roth

Fotowalk durch Roth

So, 21. Juni, 13-17 Uhr
gebührenfrei
Roth, Bahnhof, Bahnhofstr. 74, Haupteingang
Thilo Bittner

Der Fotoclub der VHS Roth begleitet einen Fotowalk durch Roth. In erster Linie geht es hier um den Spaß am Fotografieren und das Verbessern der eigenen Fähigkeiten mit der Kamera. Man kann und soll sich dabei mit den anderen Teilnehmerinnen austauschen und neue Erfahrungen sammeln. Auch soll Models die Möglichkeit gegeben werden mit Fotografen in Kontakt zu kommen. Eine geführte Tour durch die Stadt soll markante und schöne Locations zeigen. Ohne Gebühr! **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Stativ (falls vorhanden)

● 26355 Rött

Fotoexkursion Rundgang durch Röttenbach

So, 31. Mai, 9-13 Uhr
Gebühr: 28,- €
Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1
Uwe Pfeiffer

Bei diesem Rundgang durch Röttenbach setzen Sie die erworbenen Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Wir fotografieren verschiedene Motive und gehen gezielt auf Ihre Probleme beim Fotografieren ein. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Kurs:

Industriestraße 20 • 91187 Röttenbach / Norisstraße 6 • 91154 Roth

Telefon 09172 / 66 77 16
www.dachdeckerei-amann.de
info@dachdeckerei-amann.de



"Grundlagen der digitalen Fotografie". Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Stativ (falls vorhanden), Schreibzeug, wettergerechte Kleidung

● 26357 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 22. 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. 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

● 26405 Roth

Bildbearbeitung mit Gimp

Sa, 7. März, 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 Funktio-

nen 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

● 26465 Rohr

Adobe Photoshop Elements

Fotoworkshop

Mi, 25. März, 17.30-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 85,- € (+ 10,- € Materialkosten)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Uwe Pfeiffer

In diesem Kurs werden in fünf aufeinander aufbauenden Workshops die nötigen Grundlagen vermittelt, damit Bilder in "Photoshop Elements" noch besser bearbeitet werden können. Anhand von Beispielbildern wird mit praktischen Übungen die Funktionsweise des Programmes und der verschiedenen Werkzeuge erklärt. **Bitte mitbringen:** Laptop mit der installierten Software "Adobe Photoshop Elements" (die Software kann auch beim Kursleiter für 79 € erworben werden), Schreibzeug

● 26470 Roth

Adobe Photoshop Elements

Kostengünstige Version

Sa, 9. 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 im Fluss

Italienisch für Italienliebhaber

Niveaustufe A1

Montag, 2. März, 19.45 Uhr
in Schwanstetten

> Kurs-Nr. 35905

Sprache

Inhalt

- Integrationskurse 80
- Deutsch 80
- Englisch 81
- English Superlearning 85
- Englisch 50+ 86
- English Conversation 87
- Business English 89
- Englisch Spezial 89
- Französisch 92
- Französisch Konversation 96
- Italienisch 97
- Italienisch Konversation 100
- Italienisch Spezial 100
- Neugriechisch 101
- Russisch 104
- Spanisch 104
- Spanisch Konversation 106
- Spanisch Spezial 106
- Tschechisch 107

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 und der Test „Leben in Deutschland“ (Orientierungskurs) ist für geförderte Teilnehmer kostenfrei, Selbstzahler zahlen für die Sprachprüfung 150,- € und für den Test des Orientierungskurses 25,- €.

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



Migrationsberatungsdienste im Landkreis Roth

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

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





Integrationskurse · Deutsch

Integrationskurse

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

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

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

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

Allgemeiner Integrationskurs (bis Niveaustufe B1)

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

Integrationskurs mit Alphabetisierung

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

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

Deutsch als Fremdsprache

● 31452 Gre

Deutsch als Fremdsprache Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnissen

Di, 3. März, 17-18.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

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

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

● 31453 Gre

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

Di, 3. März, 18.30-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

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

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

● 31454 Gre

Mamas lernen Deutsch Ein Deutschkurs für Mütter

Mi, 11. März, 10-11.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 74,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Brigitte Mödl

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

● 31460 Thal

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

Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 59,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23
Rosemarie Zita

Fortsetzung von Kurs Y31460



Englisch

Englisch für Anfänger

- **32009** Roth

Englisch für den Urlaub

Sprachkurs für Reiselustige

Mo, 17. Februar, 20-21.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

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

- **32010** Roth

Easy English

Anfänger

Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Ein Englischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Modern, kommunikativ und handlungsorientiert. Ideal für Reise und Beruf.

Englisch Niveaustufe A1

- **32101** Ab

Englisch

Niveaustufe A1 - Langsame Progression

Mi, 4. März, 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, 2. April, 16.15-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflüger

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

Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre Schulenglisch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A1, ab Unit 3

- **32105** Roth

Easy English

Niveaustufe A1

Di, 18. 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.

- **32107** Roth

Easy English

Niveaustufe A1

Do, 20. 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. Geringe Vorkenntnisse erforderlich.



Englisch Niveaustufe A2

● 32200 All

Englisch Auffrischkungskurs

Niveaustufe A2

Do, 2. April, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gabriele Pflügner

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

● 32201 All

Englisch Auffrischkungskurs

Niveaustufe A2

Do, 2. April, 19-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gabriele Pflügner

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

● 32203 Gre

Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 4. März, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Eva Pickl

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

● 32209 Roth

Easy English

Niveaustufe A2

Do, 20. 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.

● 32211 Roth

Englisch

Niveaustufe A2

Do, 5. März, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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, 6. 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 in a small learners' group. Spät- und Quereinsteiger sind willkommen. **Vorkenntnisse:** 6/7 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Easy English A2



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



● 32220 Wen

Living English Niveaustufe A2

Mi, 19. Februar, 8.30-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €

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

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

● 32221 Wen

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

Do, 20. Februar, 18.45-20.15 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. 4 Semester vhs.

Englisch Niveaustufe B1

● 32300 Ab

Englisch Niveaustufe B1

Mi, 4. März, 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 flottmachen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen Übungen gefestigt. Landeskundliche und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit! **Vorkenntnisse:** B1 (entspricht ca. 6-7 Jahren Schulenglisch). **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network now B1.2

● 32309 Roth

Englisch Niveaustufe B1

Di, 3. März, 19-20.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.2
Lydia Blechschmidt

Dieser Kurs sichert die Kenntnisse der Stufe A2, begleitet Sie beim Übergang zu B1 und baut die sprachlichen Fähigkeiten solide aus. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now B1.1, Student's Book mit 3 Audio-CDs (ISBN 978-3-12-605122-4), ab Lektion 1

● 32310 Roth

English Evening Circle Niveaustufe B1/B2

Mo, 9. März, 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" November 2019 (Texte im Niveau A2-C1). Englische Songs und Filme runden den Unterricht ab. Quereinsteiger und Refresher sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Spotlight March 2020

● 32322 Wen

Englisch am Vormittag Niveaustufe B1

Di, 3. März, 8.15-9.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 88,- €

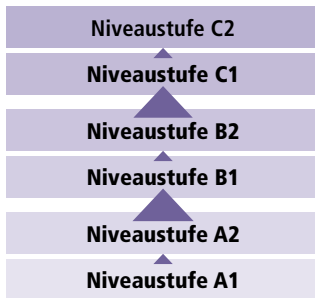
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Pauline Eduwaard

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



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.





Englisch Niveaustufe B2

● 32402 Roth

English Refresher Class - Moodle supported Niveaustufe B2

Do, 20. 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, 2. 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

● 32421 Wen

Englisch Niveaustufe B1/B2

Di, 3. März, 18-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 88,- €

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

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

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

● 32422 Wen

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

Mi, 19. Februar, 10-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €

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

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

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

● 32423 Wen

English Niveaustufe B2

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- € (+ Papiergeld)

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

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

Englisch Superlearning

● 32560 Roth

Englisch Superlearning in den Osterferien Intensivkurs für Anfänger

Mo-Do, 6.-9. April, jeweils 17-21.30 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



● 32562 Roth

English Superlearning Niveaustufe A2

Mi, 19. 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

● 32563 Roth

English Superlearning Niveaustufe B1/B2

Mo, 17. Februar, 8.30-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 153,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Ideal für Reise, Beruf und Quereinsteiger mit soliden Grundkenntnissen, die ihr Englisch auf angenehme Weise wieder

aufpolieren wollen. Lehrbuch: Decisions in London, Part 1
Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulunterricht oder vergleichbare Kenntnisse

Englisch 50+

● 32600 Roth

Englisch 50plus Für Anfänger

Mi, 19. 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), ab Unit 3



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd

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

Über den jüdischen Friedhof ist schon viel Material vorhanden. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende „Hörpfad“ kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk. Leitung: Monika Kauderer

Ab Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





● **32601** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1

Mo, 17. 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 10

● **32602** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1

Mi, 19. 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 15

● **32603** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1/A2

Di, 18. 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 18

● **32621** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A2/B1

Do, 20. 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 3

English Conversation

● **32700** Geo

English Conversation 60+

Mo, 2. März, 17.15-18.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 57,- €

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

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

● **32701** Geo

English Conversation Mix Niveaustufe B1

Mo, 2. März, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €

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

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



● **32702** Hip

English Conversation
Basic Fun English - Niveaustufe A1

Di, 18. Februar, 17.30-19 Uhr, 15 x
Gebühr: 153,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

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

● **32703** Hip

English Conversation
Advanced Level

Di, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 153,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

This course is for everyone who just loves speaking English. It is 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, 2. März, 18.30-20 Uhr, 14 x
Gebühr: 90,- €
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** Rött

English Easy Conversation
Refresher A2/B1

Mi, 4. März, 9-10.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Isolde Apitius

You would like to improve your speaking abilities without the bother of a book, yet in a group of nice people? We will make small talk, enjoy learning about new topics and prepare for holidays in English speaking countries. If you have a basic knowledge of English, take heart and join us! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● **32707** Roth

English Conversation for Refreshers
Level B1/B2 - Moodle supported

Do, 20. 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.

● **32709** Roth

English Konversation
Niveaustufe C1

Mo, 2. 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, 1. April, 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 8



● 32731 Wen

English Conversation

Di, 3. März, 10-11.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

You can speak English fairly well, still there are some frequent mistakes and things you think you'll never learn. In this class you will look into the pitfalls of the English language, read topical texts, hear interesting things about English speaking countries and do a lot of talking. And the best part is that you will find yourself in a small group, so there will be enough time for all your questions and inputs. Sounds good? Then join us! **Vorkenntnisse:** ca. 6-7 Jahre Schulenglisch. Kein Lehrbuch.

● 32732 Wen

English Grammer und Conversation

Do, 5. März, 18.45-20.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

Sie haben die Grundlagen der englischen Grammatik, tun sich aber schwer sie bei Bedarf zu verwenden? Ziel sind die Zeitformen, Reihenfolge der Wörter, Beschreibung von Situationen oder der Austausch von Erfahrungen. Basierend auf unterschiedliche Themen wird in diesem Kurs jede Woche eine bestimmte Grammatik besprochen und vor allem geübt. Machen Sie sich mit kniffliger, aber nützlicher Grammatik vertraut!

● 32735 Wen

English Conversation

For Advanced Learners

Do, 5. März, 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, Cornelsen Verlag

● 32736 Wen

English Conversation For Advanced Learners

Do, 5. März, 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)

Business English

● 32820 Swa

Business-Englisch

Mi, 1. April, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gabriele Pflüger

Sie brauchen Englisch für den Beruf? In diesem Kurs werden Sie fit gemacht für die typischen Bürosituationen: Telefonate, E-Mails, Kundengespräche und small talk. Dafür frisken wir Grammatikgrundkenntnisse auf, erweitern den Wortschatz mit Schwerpunkt berufsbezogenes Englisch, erlernen einfache Business-Redewendungen und trainieren unsere Sprachfertigkeit. **Vorkenntnisse:** Ca. 6 Jahre Schulenglisch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Business English for beginners A1, ab Unit 1

Englisch Spezial

● 32904 Hip

English for Fun

Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 11 x

Gebühr: 71,- €

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

A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the surrounding greenery and a church with a prominent steeple in the background. The scene is framed by lush trees and foliage, creating a peaceful and idyllic atmosphere.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

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



Heimat umfasst so vieles, sie ist in unserer Region von der Geschichte ganz unterschiedlich geprägt und bietet dadurch viel Erlebenswertes und Wissenswertes.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd
Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal



Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung

Lichtbild-Vortrag im Kinomuseum
Sa, 21. März, 17 Uhr (10315)
Rednitzhembach, Kino-Museum, Zwischen den Brücken 3



Pilpul, Berches & Holekrasch

Jüdisches Leben in Franken
Sa, 25. April, 15 Uhr (18407GS)
Treffpunkt Jüdisches Museum, Königstr. 89, Fürth



Die Hausnamen Laibstadts

„Vortrag auf Füßen“
So, 26. April, 13.30 Uhr (10310GS)
Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere

Erwandern Sie sich einen Endemiten
Fr, 15. Mai, 16 Uhr (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung



Die Hilpoltsteiner Bierkeller

Führung im Ochsenwirts- und Kreuzwirtskeller
Sa, 23. Mai, 14 Uhr (10312GS)
Treffpunkt: Hilpoltstein, Festplatz, Gredinger Straße

Anmeldung

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



perhaps you have some good ideas for using English. You don't have to be perfect - nobody is. But you should have a good working knowledge of basic English, at least 5-6 years school English or similar.

- **32906** Wen

Englisch für Reisen und Urlaub

Do, 5. März, 17-18.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

Pauline Eduwaard

Sie planen eine Reise und möchten Ihr Englisch für den Urlaub auffrischen? Oder, Sie sind noch Englisch-Anfänger und möchten sich während Ihres Urlaubes verständigen können? Dann sind wir der perfekte Kurs für Sie! Einfache Sätze, hilfreiche Vokabeln und kurze Gespräche helfen Ihnen sich überall zurecht zu finden. **Vorkenntnisse:** ca. Niveau A2/ 2-3 Jahre Schulenglisch Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

Französisch

Französisch für Anfänger

- **33001** Roth

Französisch

Für Anfänger

Do, 20. 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)

Französisch Niveaustufe A1

- **33002** Wen

Französisch

Fortsetzungskurs

Do, 12. März, 10.30-12 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

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

Nadine Schäfer

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

- **33120** Roth

Französisch

Niveaustufe A1

Di, 18. Februar, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

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

Claudia Lux

Fortsetzung des Kurses vom Frühjahr 2019. Neueinsteiger mit wenigen Vorkenntnissen sind in der kleinen Lernergruppe herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lektion 8

- **33121** Roth

Französisch

Niveaustufe A1

Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Karin Rösch

Wohin reisen Sie in den Sommerferien? Dieser Kurs bereitet Sie auf zwei Reisen vor, nach Korsika und nach Paris. Sie werden gut vorbereitet in den Urlaub fahren mit Kenntnissen über Klima, Kleidung, Landschaften, Sehenswürdigkeiten, Gastronomie und Verkehrsmittel. Das alles auf Französisch und mehr. Grammatik und Wortschatz ergeben sich aus den Lektionen 11 und 12. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2), ab Lektion 11



Französisch Niveaustufe A2

● 33201 All

Französisch Niveaustufe A2

Do, 20. Februar, 19.30-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 85,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Claudia Lux

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die schon immer einmal ihre Französischkenntnisse auffrischen wollten und diese in Zukunft ganz konkret anwenden möchten. Mit alltäglichen Dialogen auf Französisch lernen Sie im Handumdrehen in gemütlicher Runde. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 1 (Lehr- und Arbeitsbuch)

● 33205 Roth

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 19. Februar, 18-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Karin Rösch

Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und schließen Sie sich diesem Kurs an. Lebensnahe Themen warten in unseren Lektionen auf Sie, z. B. Gesundheit, Ernährung, aber auch Verkehr, Pannen und Generationenkonflikte. Wir lesen, sprechen und diskutieren über diese Themen und üben uns dabei im freien Reden. Grammatik und Wortschatz ergeben sich aus den Lektionen 10 bis 12. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 10

● 33206 Roth

Französisch Niveaustufe A2

Do, 20. Februar, 18-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Karin Rösch

Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und schließen Sie sich diesem Kurs an. Eine virtuelle Reise auf die Insel La Réunion bereitet Sie auf Ihren nächsten Urlaub vor. Aber auch allgemeingültige Alltagsthemen wie Einladung, Verhaltensweisen, Vorhaben und Blicke in die Zukunft stehen auf dem Programm der Lektionen. Wir bemühen uns diese Themen in der französischen Sprache zu beherrschen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 8

● 33210 Swa

Französisch Niveaustufe A2

Di, 10. 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. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre

● 33211 Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 105,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Catherine Badstieber-Roux

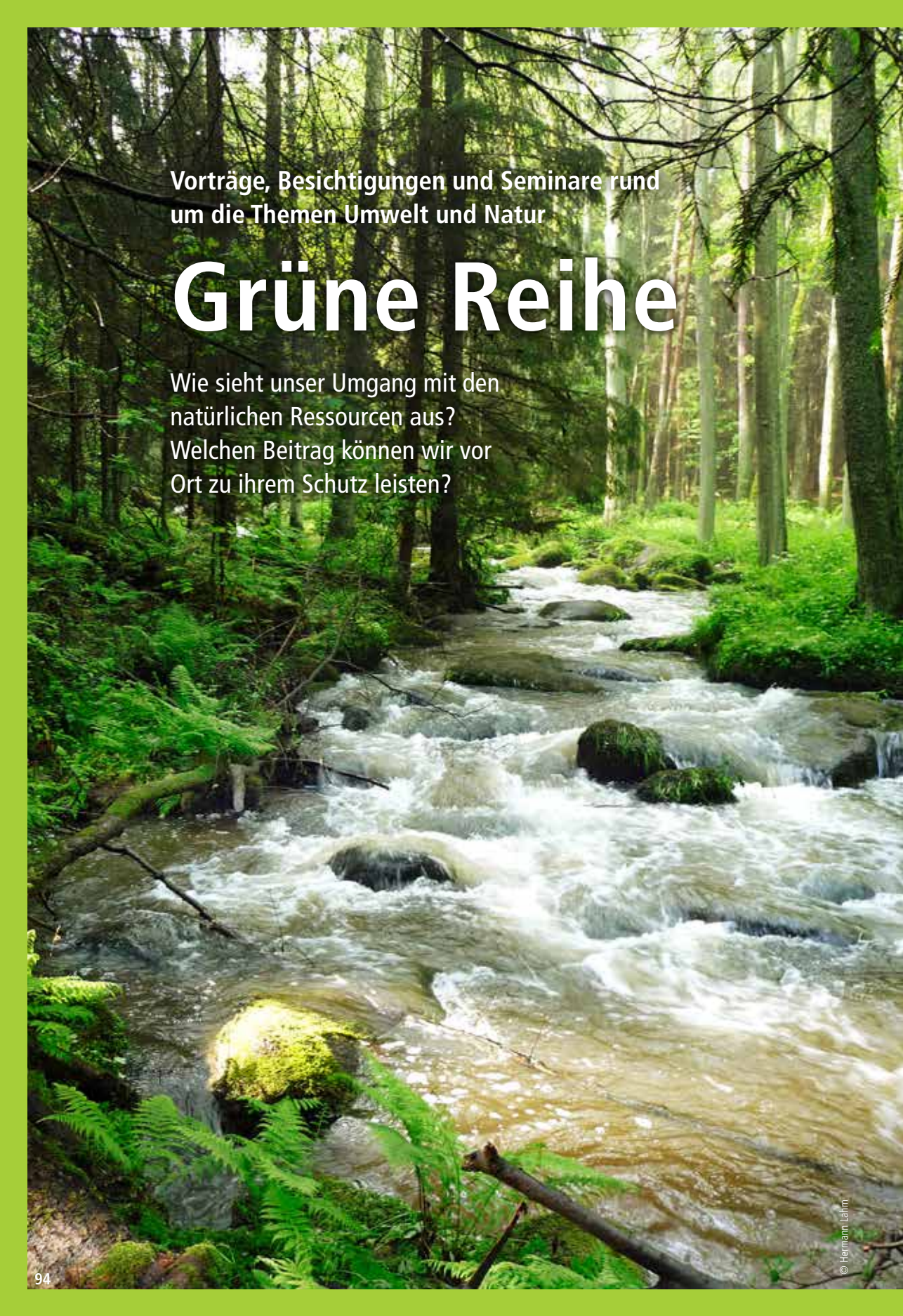
Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Kurs 14-tägig. Lehrbuch wird im Kurs bekannt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

● 33212 Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mo, 2. März, 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



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?



Neben unserem Themenschwerpunkt „Wasser“ finden Sie weitere aktuelle Themen aus Nah und Fern.



Costa Rica – Biologische Vielfalt und Nachhaltigkeit erleben

Bild-Vortrag mit Andreas von Lindeiner
(Biologe, Artenschutzreferent des LBV)

Do, 5. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (18304)



Bienenfreundlicher Garten Grundwissen für Ein- und Umsteiger

Vortrag mit Martina Fiegl (Gärtnermeisterin)

Do, 5. März, 18.30 Uhr, Röttenbach (14208)



„Elektromobilität – Zwischen Fluch und Segen“

Vortrag mit Prof. Robert Hermann (Techn. Hochschule Ingolstadt)

Fr, 20. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (13104GS)



Welchen Weg nimmt unser Wasser

Besichtigung des neuen Wasserwerks

Mo, 23. März, 18 Uhr, Allersberg (18350)



Von der Kiefer bis zum Wasser

Exkursion zum Gauchsdorfer Baggerweiher

Sa, 28. März, 14 Uhr, Gauchsdorf (18475GS)

Treffpunkt Gauchsdorf, Altes Sägegatter



Kräuterkraft – heimisches Superfood

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Sa, 25. April, 9 Uhr, Spalt (18465)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof



Klimaveränderung im eigenen Garten Was können wir tun?

Tipps und Tricks aus Bärbels Garten

Mi, 6. Mai, 17 Uhr, Dixenhausen (14209)



Blütenräume im Sommer

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Do, 18. Juni, 17 Uhr, Spalt (18466)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

Anmeldung

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



Spalt

Staatlich
anerkannter
Erholungsort

Hopfen- und Bierstadt

- Stadt-, Brauerei- und Nachtwächterführungen
- Bade- und Freizeiteinrichtungen am Brombachsee
- Spalter BarfußWonenWeg
- Erlebnis-Kletterpark
- Theater- und Musikveranstaltungen
- Spalter Gastronomie – schlemmen und genießen
- Wander- und Radmöglichkeiten



Museum im Kornhaus Spalt

Die Reine BierLust

HopfenBierGut – Museum mit Verkostung
Braukurse in der Spalter Bierwerkstatt



Tourist-Information &
Museum HopfenBierGut
im Kornhaus der Stadt Spalt · Gabrieliplatz 1 · 91174 Spalt
Tel. 09175/79 65 50 · Fax 09175/79 65 950
touristik@spalt.de · www.spalt.de · www.HopfenBierGut.de

Französisch Niveaustufe B1

● 33380 Spa

Französisch Niveaustufe B1

Do, 5. März, 19.30-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 103,- €
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7
Nathalie Watzka

Au fil des conversations, nous continuerons notre "tour de France", nous discuterons de l'actualité française et internationale, nous ferons plus ample connaissance avec Asterix et Obelix... Veuillez nous retrouver les jeudis à partir du 5 mars, à 19 heures 30! **Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre, Materialien bringt die Kursleiterin mit.

Französisch Konversation

● 33704 Roth

Conversation et lecture Niveaustufe B1

Mo, 17. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Rösch

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über Alltagssituationen und Erlebnisse frei zu äußern. Wir lesen und besprechen aber auch aktuelle Texte aus französischen Zeitungen und Zeitschriften, die uns Anlass zu Gesprächen und Diskussionen geben. Sie erhalten den jeweiligen Text immer eine Woche im Voraus, sodass Sie sich schon in das Thema einlesen können.

● 33710 Wen

Französische Konversation

Di, 3. März, 10-11.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 92,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Catherine Badstieber-Roux

Ce cours, sans manuel, est composé d'une partie orale inspirée de l'actualité et de faits divers actuels, d'une partie théorique où l'ensemble des points de grammaire importants sont régulièrement revus ou approfondis. Le tout est accompagné par une lecture d'acteur contemporain ou classique afin que chacun puisse au mieux approfondir ou entretenir ses connaissances d'une manière la plus individuelle possible. **Vorkenntnisse:** ca. 5 Jahre, Lehrmaterial wird gestellt.



Italienisch

Italienisch für Anfänger

- **35001** Wen

Italienisch

Für Anfänger

Do, 5. März, 14.15-15.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

Kerstin Deitmer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und vermittelt erste Grundkenntnisse von Sprache, Land und Leuten. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

Italienisch Niveaustufe A1

- **35101** Gre

Italienisch - Fortsetzungskurs

Niveaustufe A1

Mo, 17. Februar, 20.15-21.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 93,- €

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 etc.) 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 9

- **35102** Hip

Italienisch

Niveaustufe A1

Do, 20. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Kerstin Deitmer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit ersten Grundkenntnissen und dient als Vorbereitung auf den nächsten Urlaub in Bella Italia. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 3

- **35103** Roth

Italienisch

Niveaustufe A1

Mo, 17. Februar, 18.30-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Sabine Krebs

Dieser Kurs lädt Sprachneulinge (mit geringen Vorkenntnissen) zur Entdeckungsreise nach "Bella Italia" ein. In Alltagssituationen lernen Sie lebendiges Italienisch, vielleicht schon als Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub. Fortsetzungskurs aus dem Herbst-Semester 2019. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (ISBN: 978-3-12-525590-6), ab Lektion 5

Italienisch Niveaustufe A2

- **35200** Geo

Italienisch

Niveaustufe A2 - für etwas Fortgeschrittene

Di, 10. März, 9.30-11 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Floriana Pennacchiotti

Vorkenntnisse: 2 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2 (Erweiterte Ausgabe)

- **35203** Hei

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 18. Februar, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 153,- €

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. Piccolo gruppo di studenti! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2, Lez. 3



● 35208 Roth

Italienisch

Niveaustufe A2

Fr, 21. Februar, 9-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 65,- €

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

Mo, 2. März, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gisela Thilo

Corso di conversazione. Lettura di diversi testi. Neue Teilnehmer sind willkommen. **Vorkenntnisse:** Espresso 1 und 2

● 35211 Swa

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 3. März, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Parlate già bene L'italiano? Allora venite al nostro corso! Parliamo già parecchio in italiano durante le lezioni! Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie profundes und bereits fortgeschrittenes Basiswissen der italienischen Sprache haben. Dieses wiederholen wir und nehmen sukzessive neue Themen hinzu. Dabei achten wir auf eine ausgewogene Mischung aus Grammatik und Dialog. Benvenuti allora. **Vorkenntnisse:** mind. 11 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 7

● 35220 Wen

Italienisch Grundstufe

Niveaustufe 2/A2

Di, 3. März, 17-18.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

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

In diesem Kurs wiederholen wir das Niveau A2 und betrachten hin und wieder einige Aspekte der italienischen Sprache. Wir wollen Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training

Kießling

Auto- und Industrielackierung • Unfallinstandsetzung *Lack und mehr!*



Leistung, Wissen und Service rund um Ihr Auto!

Ob Karosserie- oder Lackierarbeiten,
Scheibenreparatur oder Smart-Repair - Fachgerechte
Arbeit, schneller Service und garantierte Qualität -
unsere ganze Kompetenz für Sie!

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Lackierzentrum Kießling - Lack und mehr!

Kupferschmiedstraße 11 in 91154 Roth

www.lackierzentrum.de

Schwabach • Roth • Weißenburg • Donauwörth
Gunzenhausen • Altdorf • Abensberg • Fürth



kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 2

● **35221** Wen

Italienisch Niveaustufe A2

Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 14 x
Gebühr: 99,- €

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Kerstin Deitmer

Approfondiamo la lingua e parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografia, storia...). Nuovi corsisti sono benvenuti. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lektion 5

Italienisch Niveaustufe B1

● **35301** Gre

Italienisch Niveaustufe B1

Mo, 17. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €

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, 19. 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 attualit??, ma studiamo anche con un manuale. Importante ? parlare la lingua. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 3/4

● **35303** Roth

Italienisch Niveaustufe B1

Mi, 19. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x
Gebühr: 128,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum
Barbara Richter

Il libro „con piacere B1“ dalla lezione 9 e una lettura saranno la base del nostro corso. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Wir lernen in normalem Lerntempo und wiederholen immer wieder Gespräche in Alltagssituationen. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen (etwa 6 Jahre vhs) sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere B1, ab Lektion 9

● **35310** Swa

Italienisch Niveaustufe B1

Do, 5. 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

● **35331** Wen

Italienisch Mittelstufe Mittelstufe 1/B1

Di, 3. März, 18.30-20 Uhr, 14 x
Gebühr: 90 ,- €

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Marco Cupelli

Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ab Lektion 4



Italienisch Niveaustufe B2

● 35401 Hip

Italienisch

Niveaustufe B2

Do, 12. März, 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. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Passo dopo passo B1 (ISBN: 978-3-19-709599-8)

Italienisch Konversation

● 35705 Red

Conversazione italiana

Incontro settimanale

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 133,- €

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, U 02 A

Giuseppe Colotti

Con l'aiuto di testi vogliamo cercare di esprimere le nostre idee e le nostre opinioni su problemi ed eventi della vita quotidiana. Si farà anche attenzione a ripetere un po' alcune pagine difficili della grammatica. A questo corso potranno partecipare tutti coloro che hanno conoscenze di base della lingua italiana.

● 35708 Wen

Conversazione italiana - l'arte di parlar bene Livello B1/1

Fr, 21. Februar, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 88,- €

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

Ivana Elena Quarta

Parlare per gli Italiani è un'arte da condividere Corso di conversazione....Divertimento all'italiana. B1/1.

Italienisch Spezial

● 35903 Roth

Italienisch für den Urlaub

Crashkurs

Mo, 22. Juni, 18.30-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 32,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Sabine Krebs

Lebendiges Italienisch in Alltagssituationen. Für Teilnehmer mit wenig Zeit, ohne oder mit geringen Sprachkenntnissen, die sich auf den Urlaub in Italien vorbereiten möchten. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (ISBN: 978-3-12-525590-6), ab Lektion 5



Fremd Sprechen Sie zeigen, wie's geht Wir suchen Dozentinnen / Dozenten

➔ Bewerbungen an info@vhs-roth.de



● 35905 Swa

Italienisch für Italienliebhaber

Niveaustufe A1

Mo, 2. März, 19.45-21.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 65,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Sie möchten im nächsten Italienurlaub die wichtigsten Sätze kennen, an der Bar und im Ristorante richtig bestellen, nach dem Weg fragen, über Urlaubsaktivitäten sprechen können? In diesem Kurs nähern wir uns auf lockere Art und unterhaltensame Weise der Sprache und verknüpfen so die Sprachstruktur mit ersten praxisnahen Sätzen. Außerdem erfahren wir viel über Land und Leute. Allora: a presto? **Vorkenntnisse:** mind. 3-4 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 4

Neugriechisch

Neugriechisch für Anfänger

● 36300 Roth

Neugriechisch für Anfänger

Crashkurs für den Urlaub

Mo, 22. Juni, 18-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 43,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.4

Sofia Tzoumali-Spanger

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

Neugriechisch Niveaustufe B1

● 36304 Roth

Neugriechisch

Niveaustufe B1

Mo, 2. März, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.4

Sofia Tzoumali-Spanger

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Wiederholung erlernter Grammatikstrukturen. Grundlegende Vorkenntnisse nötig. Kleine Lernergruppe. Quereinsteiger willkommen. Kursmaterial wird am 1. Kursabend besprochen.

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

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

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

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuser, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Extreme Rechte und Rassismus in Mittelfranken**

Erscheinungsformen und Handlungsstrategien dagegen
 Vortrag mit Dipl.-Soz.-Päd. Birgit Mair

Do, 20. Februar 2020, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. Z10106GS)

Schloss Ratibor, Markgrafensaal, Hauptstr. 1, Roth

Die Referentin klärt über extrem rechte Gruppierungen in Mittelfranken auf und geht dabei auch auf deren Aktivitäten im Landkreis Roth ein.

Sie beleuchtet neben der Neonaziszene auch die Reichsbürgerszene sowie die Auftritte der AfD sowie AfD-naher Gruppierungen in Greding.

- **Integration, Schule und Beruf – Arbeitskreis**

Vertreter von Behörden, Migrant*innen, Schulen, Bildungsträgern, Unternehmen und Ausbildungsbetrieben sowie interessierte Bürger treffen sich zur Abstimmung des aktuellen Ist- und Sollzustands der Themen in Roth.

Termin im März/April 2020

Genauer Termin und Ort werden noch bekannt gegeben!

In Zusammenarbeit mit dem Helferkreis Asyl und Integration

- **„Pilpul, Berches & Holekrasch“ – Museumsführung**

Besuch Jüdisches Museum in Fürth

Sa, 25. April 2020, 15 - 16.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. A18407GS)

12 € inkl. Führung, Jüdisches Museum, Königsstr. 89, 90762 Fürth (eigene Anreise)

Franken war eine bedeutende Wiege jüdischer Kultur, in der sich vielfältige und bedeutende Traditionen entwickelten – mit großen Gelehrten, religiösen Riten, kulinarischen Gebräuchen und erstaunlich vielen Synagogenbauten.

Es entstanden sogar eigene fränkisch-jüdische Dialekte.

Ein Einblick in die bewegte Geschichte und den gelebten

Alltag fränkischer Juden vom Mittelalter bis zur Gegenwart.



- **Märchenspaziergang** – Märchen aus fünf Kulturen
So, 3. Mai 2020, 14 - 15.15 Uhr (vhs-Kurs-Nr. A71001)
Treffpunkt Märchenspielplatz Stadtgarten Roth
Erwachsene 5 €/Kinder 3 €, Reingard Fuchs
Märchenspaziergang durch den Rother Stadtgarten für die ganze Familie.
Die Märchenpädagogin Reingard Fuchs erzählt Märchen aus Deutschland, Russland, China, der Türkei und Afrika! Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Seckendorffschloss statt.
- **Bücherverbrennung** – Lesung
So, 10. Mai 2020, 18 - 19 Uhr
Stadtbücherei Roth, Eintritt frei, Moderation Sven Ehrhardt
Verschiedene Prominente und Bürger lesen aus Werken der „Verbrannten Dichter“ anlässlich des 87. Jahrestages der Bücherverbrennung unter den Nationalsozialisten. Die Stadtbücherei Roth und „Roth ist bunt“ stemmen sich mit dieser Aktion dagegen, dass diese in Vergessenheit geraten.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Asylcafé** – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Menschen aller Nationen und Religionen sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde vor Ort
- Weitere Veranstaltungen für 2020 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse



Koordination „Roth ist bunt“

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

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



Russisch

Russisch für Anfänger

● 36700 Roth

Russisch in den Pfingstferien

Für Anfänger

Di-Fr, 2.-5. Juni, jeweils 17:30-21:30 Uhr, 4 x

Gebühr: 69,- € (inkl. Skript)

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

Ein suggestopädisch ausgerichteter Intensivkurs, der uns sanft in die russische Sprache eintauchen lässt. Ideal für Reise und Beruf.

Russisch Niveaustufe A1

● 36701 Roth

Russisch

Niveaustufe A1

Di, 18. 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.

Spanisch

Spanisch für Anfänger

● 37000 Ab

Spanisch Fortsetzungskurs

Fr, 8. Mai, 16.30-18 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,
Mehrzweckraum
Heike Flügel

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch einiges über Bräuche und Traditionen in spanischsprachigen Reiseländern kennenlernen (am 26.06. findet kein Kurs statt). **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto nuevo, A1

● 37001 Roth

Spanisch

Für Anfänger

Mo, 17. Februar, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 102,- €

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. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Impresiones A1 (ISBN 978-3-19-004545-7)



Spanisch Niveaustufe A1

● 37108 Hip

Spanisch

Niveaustufe A1

Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Halina Barrios

Perspectivas Ya Rápido ist ein kommunikativer Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung Curso Rapido. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas curso rápido A1/A2 (Kursbuch: 978-3-06-0142265-8, Sprachtraining: 978-3-06-024266-5)

● 37115 Wen

Spanisch

Niveaustufe A1

Mi, 19. Februar, 17.30-19 Uhr, 9 x

Gebühr: 93,- €

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

Karin Wolferrmann

In diesem kleinen, gemütlichen und lustigen Anfängerkurs lernen wir neben der spanischen Sprache auch die hispanische Kultur kennen. **Vorkenntnisse:** 3 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1

Spanisch Niveaustufe A2

● 37222 Wen

¿Café solo - o cortado?

Niveaustufe A2

Di, 3. März, 10-11.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

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

Ursula Reitberger

Lo importante es hablar - de nuestros hobbies, de excursiones y viajes, del mundo hispanohablante, de lo que pasa alrededor de nosotros. Y nos gusta integrar a nuevos participantes. Animate y ven - te esperamos! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto A2

● 37223 Wen

Spanisch

Niveaustufe A2

Mi, 19. Februar, 19-20.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Karin Wolferrmann

Wir sind ein fröhlicher, lebendiger Kurs, der sich auf vielfältige Weise die hispanische Kultur und Sprache erschließt. Sie wollen wieder einsteigen? Bienvenido! Wir freuen uns auf Sie. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos neu A2

Spanisch Niveaustufe B1

● 37301 Geo

Vamos de tapas

Niveaustufe B1

Mo, 2. März, 17.15-18.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Georgensgmünd, Schösslein, Am Schösslein 1, Saal, 1. OG

Ursula Reitberger

La hora del paseo - Feierabend - el momento ideal para comunicarse, para practicar el español, para hablar sobre la cultura y la vida cotidiana en los países hispanohablantes. **Vorkenntnisse:** gute Grundstufenkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto B1

● 37302 Hip

Los miércoles por la tarde...

Niveaustufe B1

Mi, 4. März, 19-20.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Ursula Reitberger

Quieres aprender y practicar el español hablando. Quieres saber más de la vida, la cultura, la sociedad y las actualidades en España y en América Latina. Y quieres hacerlo en un grupo simpático, interesante e interesado. ¡Pues animate y ven!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Camino neu B1



● 37321 Wen

Los martes por la mañana

Niveaustufe B1

Di, 3. März, 8.15-9.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- € Lehrbuch: Con gusto B1

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

Ursula Reitberger

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

Vorkenntnisse: gutes Grundstufenwissen

Spanisch Niveaustufe B2

● 37430 Roth

Spanisch

Niveaustufe B2

Mo, 17. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Maria Carolina Kraus

Ya habéis aprendido mucha gramática: los pasados, el futuro, el subjuntivo..., y queréis repasar y hablar para practicar todo lo visto. Entonces estáis en el curso ideal: un grupo de gente interesante, amantes del mundo hispano y con buen humor, que comparten 90 minutos a la semana COMUNICÁNDOSE EN ESPAÑOL. ¡Te esperamos! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Aula Internacional 5 B2.2 (ISBN 978-8-41584-680-2)

Spanisch Konversation

● 37720 Wen

Spanisch Konversation

Niveaustufe B1

Mi, 19. Februar, 10-11.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Karin Wolfermann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache und Kultur durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die Grammatik wird anhand des Lehrbuches "Perspectivas B1" wiederholt. **Vorkenntnisse:** gute Grundstufenkenntnisse

Spanisch Spezial

● 37922 Swa

Spanisch für den Urlaub

Für Anfänger

Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 5 x

Gebühr: 33,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer

Ruth Murlowsky

Sie möchten nach Spanien oder Lateinamerika reisen? Mit viel Abwechslung und Spaß bereiten wir uns praxisnah vor. Herzlich willkommen! Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Spanisch a la carte



Tschechisch

Tschechisch für Anfänger

● **38000** Roth

Tschechisch

Für Anfänger

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

Gebühr: 128,- €

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

Uwe Hansen

Es ist der Tiefsinn dieses Sinngedichtes: Lernt Tschechisch (Originaltext: Lernt fremde Sprachen)! - Weiter will es nichts (Erich Kästner, zweite Hälfte eines einversigen Gedichtes mit der Überschrift Moral; Buchtitel: Herz auf Taille). Themen des Semesters: Grüßen, Redewendungen, Beschreibung eines Zimmers, Familie. Was machen wir gern? Auf Wunsch: Tagesfahrt mit der DB nach Taus (Domazlice), einer ehemaligen königlichen Stadt (D: freie Reichsstadt), Stadtplatz 300 m, Laubengänge (Arkaden) 600 m. Lehrbuch: Chcete mluvit cesky? (besorgt Dozent)

Tschechisch Niveaustufe A1

● **38001** Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Mo, 17. Februar, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 128,- €

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

Uwe Hansen

„Iglau (Jihlava) – Die Stadt nicht übel, der Menschenschlag hübsch“ (Franz Grillparzer, 1791-1872, August 1826; Vitalis Lesereise, Mähren, Band 3). Themen des Semesters sind: Orientierung in Prag, Freizeit und Besuche. Wir hören uns tschechische sowie slowakische Volkslieder an und lernen ein tschechisches Gedicht. Auf Wunsch: Tagesausflug nach Pilsen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 5

● **38002** Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 128,- €

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

Uwe Hansen

Bez prace nejsou kolace. Wörtliche Übersetzung: Ohne Arbeit sind nicht Kuchen. Deutsch: gibt es keinen Kuchen. Deutsche Entsprechung des Sprichwortes: Ohne Fleiß kein Preis. Themen des Semesters: Präteritum und Einkaufen. In der tschechischen Sprache gibt es nur eine Vergangenheit. Wir lernen ein Gedicht des mährischen Poeten Jiri Wolker (1900-1924) kennen. Auf Wunsch: Tagesausflug auf den Cerkov (die Schwarzkoppe, 1050 m), Rundumsicht bei klarem Wetter: mehr als 50 km. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 7

● **38003** Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 128,- €

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

Uwe Hansen

„Die Tschechen, was immer ihre Antipathien sein mögen, sind umgänglich, verbindlich“ (Theodor Fontane, 1819-1898; Über Böhmen und die Böhmen, Vitalis Lesereise, Band 2, S. 128). Themen des Semesters: Uhrzeiten, Wochentage, Tagesprogramme und: Woher kommen und wohin gehen wir? Auf Wunsch fahren wir nach Eger (Cheb) oder nach Marienbad. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 3



Wasser macht fit!

Aqua Power

Montag, 17. Februar, 16.15 Uhr
in Greding

> Kurs-Nr. 41822

Gesundheit

Inhalt

- Achtsamkeit · Entspannung 111
- Meditation · Autogenes Training 111
- Yoga 113
- T'ai-Chi-Chuan 133
- Qigong 135
- Faszien · Feldenkrais® 139
- Gymnastik · Fitness 140
- Gymnastik für Senioren 147
- Pilates 148
- Wirbelsäule · Beckenboden 152
- Zumba® 158
- Nordic Walking 161
- Selbstverteidigung 162
- Wassergymnastik · Aquafitness 163
- Schwimmkurse für Erwachsene 169
- Auf dem Wasser 170
- Ernährung · Kochen · Gesundheit 171
- Verkostungen · Tastings 181
- Aussehen · Persönlicher Stil 181
- Erste Hilfe 183
- Ergänzende Ansätze 184
- Abnehmen · Fasten 185



*Ihre Apotheke vor Ort
mit dem 360° Rundumservice*



Parkplätze

Parkplätze finden Sie bei uns kostenlos und in ausreichender Zahl direkt vor der Türe.



Die Vorbestell-App **callmyApo**

einfach + schnell

Sparen Sie Zeit durch Vorbestellung per Foto, Text- oder Spracheingabe. www.callmyapo.de



kostenfreie Lieferung

Wir liefern Ihr Medikament gerne direkt zu Ihnen nach Hause.



ACUNA Apotheke (Inhaber Bernhard Eiber e.K.)

Gartenstraße 81B · 91154 Roth

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

www.acuna-apotheke.de



Achtsamkeit · Entspannung

Achtsamkeit · Entspannung

● 40002 Geo

Entspannung im Alltag

Lerne mit Hilfe deines Körpers zu entspannen

Mi, 4. März, 19.15-20.15 Uhr, 5 x

Gebühr: 34,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Kathrin Voss

Fällt es dir schwer im Alltag zu entspannen? Möchtest du gelassener sein? Die „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobsen ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungstraining. Im Kurs lernst du, wie du durch aktive Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen in einen angenehmen Zustand der Entspannung gelangst. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

● 40004 Gre

Entspannung, Bewegung mit Klangschalen

Tanken Sie Energie für Ihren Alltag

Do, 26. März, 18-21 Uhr

Gebühr: 23,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Straße 18
Nicole Beer

Fühlen Sie sich oft erschöpft und kraftlos? Haben Sie das Gefühl, Sie sind am ganzen Körper verspannt? Wir starten mit einfachen Bewegungsübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag, zum Lockern der Muskulatur und für ein besseres Körpergefühl. Im Anschluss daran lernen Sie die Klangschalen kennen. Körper und Geist kommen zur Ruhe und entspannen sich. Lauschen Sie den Klängen und spüren Sie die Schwingungen auf um Ihren Körper Zum Abschluss lade ich Sie zu einer Traumreise ein. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

● 40005 Kam

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Entspannung für Körper und Psyche

Do, 19. März, 19-21 Uhr

Gebühr: 14,- €

Kammerstein, Volkersgau, Feuerwehr, Flurstr. 4a
Nicole Beer

Ich lade Sie ein, die Welt der Klangschalen kennenzulernen. Klangschalen berühren unser Innerstes und bringen Körper, Geist und Seele wieder in "Ein-KLANG". Inhalt des Kurses ist

eine Klangreise in Verbindung mit Klangschalen, manchmal auch dem Regenmacher oder der Oceandrum. Sie haben die Möglichkeit die Schalen selbst anzuschlagen und sich gegenseitig aufzulegen. Spüren Sie die Schwingung auf und um ihren Körper und genießen Sie die wohltuende Wirkung. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

● 40009 Kam

Wellness und Entspannung

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag

Fr, 13. März, 18-21 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

● 40028 Roth

Die positive Kraft des Atmens

Stressabbau

Sa, 7. März, 9-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Gestärkte Lebenskraft, innere Ruhe und Stressabbau durch bewusstes Atmen. Vertiefen Sie Ihren Atem mit Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Meditation · Autogenes Training

● 40100 All

Yoga und Meditation

Mo, 2. 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

● 40110 Geo

Autogenes Training

Tagesseminar - Theorie und Praxis

Sa, 28. März, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- €

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

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

● 40130 Roth

Autogenes Training

Für Anfänger

Mo, 16. März, 18.30-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 60,- €

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

Innerlichen Frieden und Harmonie zu verspüren ist die tiefste Sehnsucht aller Menschen. Sie entfalten unsere wertvollsten Kräfte der Liebe und des Verstehens. Nur in der Ruhe und Stille ist es für uns möglich, in uns hineinzufühlen und Kontakt zu uns selbst aufzunehmen. Das Autogene Training öffnet uns diese Tür. Es bringt uns mit uns selbst in Berührung und sorgt für ein seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden. Autogenes Training ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die in uns das Gefühl der Freude und Gelassenheit hinterlässt. Innerliche Stärke breitet sich in uns aus. Unsere Selbstheilungskräfte werden motiviert. Wir entwickeln mehr Selbstsicherheit und wecken in uns ungeahnte verborgene Kräfte, die uns in allen Lebenslagen hilfreich zur Seite stehen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

● 40131 Roth

Autogenes Training

Für Fortgeschrittene

Mo, 16. März, 20-21.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 60,- €

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

Inhalt siehe Kurs 40130.

● 40132 Roth

Lichtmeditation im Wonnemonat

Do, 7. Mai, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, Georg-Thoma-Allee 12

Brigitte Kayser

In stimmungsvoller Atmosphäre begrüßen wir den Frühling, die Natur, die Sonne und das Licht. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

VERWÖHN-OASE

- Prof. Fußpflege med.®
- Kosm. Behandlungen
- Nail-Art-Design
- Wellness-Massagen
- Kosmetikartikel
- Sonnenbank

THALGO
LA BEAUTÉ MASQUE

Angelika Ehard
Lange Gasse 13 · 91174 Spalt
Tel.: 09175 - 90 74 69
Öffnungszeiten: Montag – Samstag
nach Vereinbarung



● 40135 Swa

Meditation in Bewegung

Die vier Himmelsrichtungen

Fr, 20. 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

● 40150 Thal

Autogenes Training

Do, 23. April, 19-20.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 46,- €

Thalmässig, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,

Musikraum

Claudia Mersch

Entdecken Sie, wie wohltuend sich eine Auszeit auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken kann. Lösung und Minderung von körperlichen und seelischen Spannungen sowie Harmonie und Selbstvertrauen sind erreichbare Ziele. Üben ist der Weg **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Getränk

Yoga

Yoga

● 40200 Ab

Kundalini-Yoga

Eine Reise durch die Chakren

Do, 5. März, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 75,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstr. 10

Lisa Kirchschräger

Aus yogischer Sicht existieren in unserem Körper Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind. Diese Energiezentren werden Chakren genannt. Die 7 Chakren haben großen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Übungen des Kundalini-Yoga, Atemtechniken, Entspannung und Meditation aktivieren und öffnen

die Chakren. Wenn sie geöffnet und im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns körperlich und seelisch gesund. Unser Herz ist für uns selbst und für Andere weit geöffnet und wir fühlen uns friedvoll und voller Energie. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

● 40201 Ab

Kundalini-Yoga

Eine Reise durch die Chakren

Do, 5. März, 19.45-21.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 75,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstr. 10

Lisa Kirchschräger

Aus yogischer Sicht existieren in unserem Körper Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind. Diese Energiezentren werden Chakren genannt. Die 7 Chakren haben großen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Übungen des Kundalini-Yoga, Atemtechniken, Entspannung und Meditation aktivieren und öffnen die Chakren. Wenn sie geöffnet und im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns körperlich und seelisch gesund. Unser Herz ist für uns selbst und für Andere weit geöffnet und wir fühlen uns friedvoll und voller Energie. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

● 40231 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 2. 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



● 40232 All

Yoga für jedes Alter

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 2. März, 16.30-18 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Karin Allgeier

In zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten oder noch zu verbessern, ist das Ziel dieses Kurses. Wir arbeiten mit einfachen Körper-, Atem- und Beckenbodenübungen. Aufrechte Körperhaltung, Stärkung des Beckenbodens und Wohlbefinden sollen das lohnende Ergebnis sein. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40233 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Mo, 2. März, 18.30-20 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Karin Allgeier

Mit Yoga den Tag ausklingen lassen. Durch eine bewusste Wahrnehmung des Körpers und Atems, sowie durch Stilleübungen bringen wir unsere Alltagsgedanken zur Ruhe. So bekommen Sie Abstand vom Alltag und es gelingt Ihnen leichter, abzuschalten. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40234 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 3. 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

● 40235 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 4. 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

● 40236 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 4. 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. Ne-

lissa gruner
iyengar® yoga

EBENRIEDER STRASSE 32 | ALLERSBERG | TELEFON 0171 9372809

www.lissagruner.de

ben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40237 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 4. 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

● 40238 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 5. März, 9-10.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Karin Allgeier

Mit Yoga in den Tag starten. Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Yoga-Körper-Atem- und Stilleübungen. Gehen Sie mit mehr Energie und Ausgeglichenheit durch den Tag. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40239 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 12. 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

● 40240 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 12. 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

● 40291 Geo

Kundalini-Yoga

Di, 18. Februar, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Georgensgmünd, Schloßlein, Am Schloßlein 1, Saal, 1. OG

Adriana Molina Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk



● 40292 Geo

Kundalini-Yoga

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

Gebühr: 66,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Adriana Molina Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40293 Geo

Vinyasa Flow Yoga

Alle Levels

Do, 20. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Heinz Siegart

Vinyasa Flow Yoga verkörpert die fortwährende dynamische und bewusste Entwicklung einer Yogapraxis. Wie im Asthanga Vinyasa Yoga geht man im Vinyasa Flow Yoga in einer Abfolge von Bewegungen von einer Haltung zur nächsten über. Oft hält man inne, um unterschiedlich lange in den einzelnen Asanas zu verharren, während der Atem rhythmisch weiter fließt. Anders als in den meisten Ansätzen in Hatha Yoga, die eine feste Struktur haben, handelt es sich beim Vinyasa Flow Yoga nicht um ein System. Dies ermöglicht eine kreative Gestaltung von Übungsfolgen und unterschiedlichen Stunden mit breitem Themenspektrum. Diese Freiheit und Dynamik machen Vinyasa Flow Yoga zu einer der attraktivsten Formen des Yoga, die auf unterschiedlicher Weise mit dem Geist, den Absichten und den Erfahrungen verschiedener Lehrer und Schüler im Einklang ist. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40294 Geo

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 4. März, 9-10.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. **Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, warme Socken

● 40295 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 5. März, 17-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 54,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. **Vorkenntnisse:** 2-3 Kurse **Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, warme Socken

● 40296 Geo

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 5. März, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 54,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. **Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, warme Socken

● 40321 Gre

Yoga für Jeden I

Mo, 2. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 41,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

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



● 40322 Gre

Yoga für Jeden II

Mo, 2. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 41,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

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

● 40323 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Mi, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 55,- €

Greding, GS Obermässing, Kolmergasse 11, Aula
Margit Ochsenkühn

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

● 40324 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Mi, 4. März, 19.35-20.35 Uhr, 11 x

Gebühr: 55,- €

Greding, GS Obermässing, Kolmergasse 11, Aula
Margit Ochsenkühn

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

● 40325 Gre

Yoga

Do, 5. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yoga Übungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.

● 40326 Gre

Yoga

Do, 5. März, 20.30-21.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yoga Übungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.

● 40351 Hei

Hatha Yoga für den Rücken

Für Anfänger

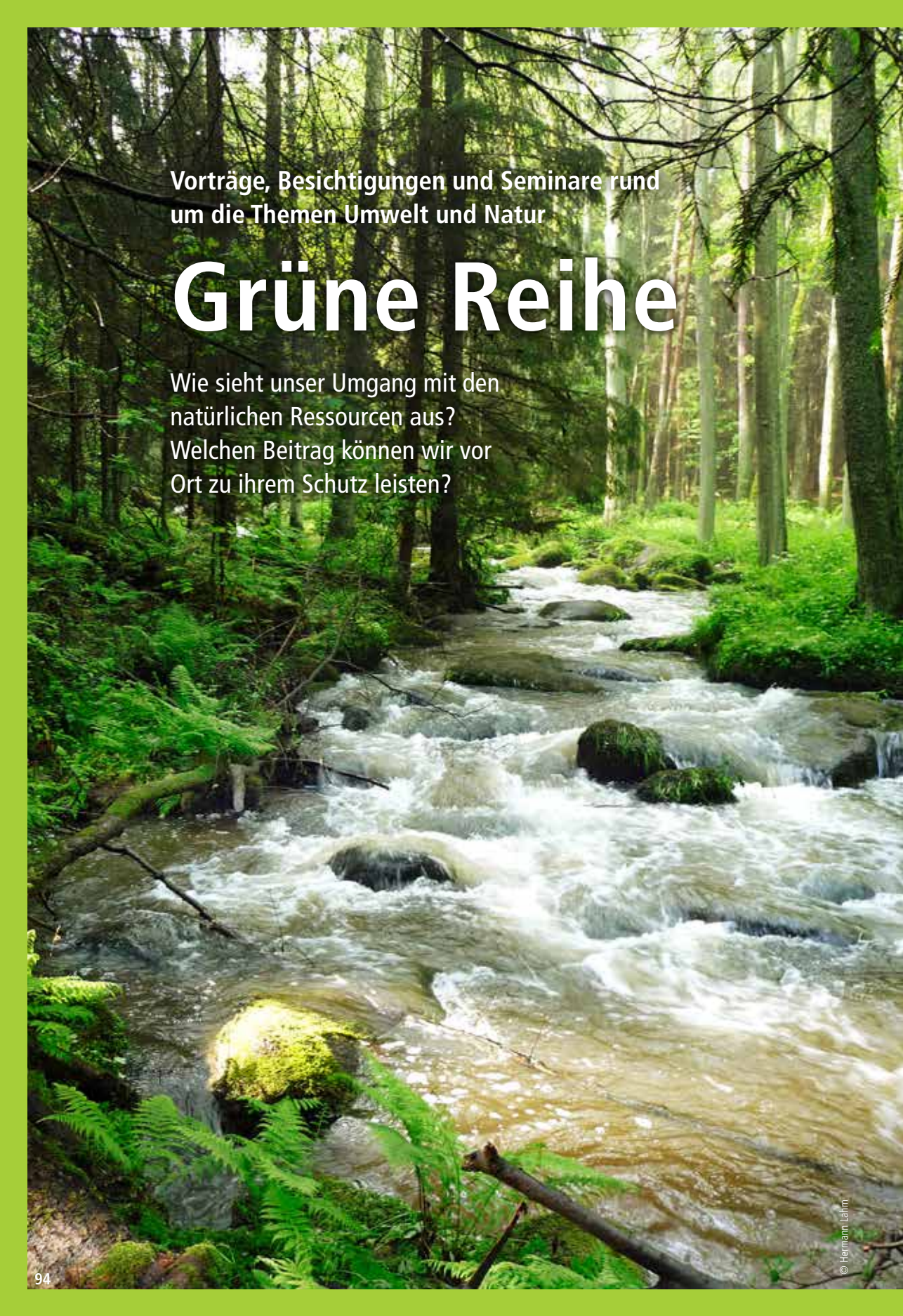
Mo, 17. Februar, 17-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 98,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100
Eva Angela Böhm

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke



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?



Neben unserem Themenschwerpunkt „Wasser“ finden Sie weitere aktuelle Themen aus Nah und Fern.



Costa Rica – Biologische Vielfalt und Nachhaltigkeit erleben

Bild-Vortrag mit Andreas von Lindeiner
(Biologe, Artenschutzreferent des LBV)

Do, 5. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (18304)



Bienenfreundlicher Garten Grundwissen für Ein- und Umsteiger

Vortrag mit Martina Fiegl (Gärtnermeisterin)

Do, 5. März, 18.30 Uhr, Röttenbach (14208)



„Elektromobilität – Zwischen Fluch und Segen“

Vortrag mit Prof. Robert Hermann (Techn. Hochschule Ingolstadt)

Fr, 20. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (13104GS)



Welchen Weg nimmt unser Wasser

Besichtigung des neuen Wasserwerks

Mo, 23. März, 18 Uhr, Allersberg (18350)



Von der Kiefer bis zum Wasser

Exkursion zum Gauchsdorfer Baggerweiher

Sa, 28. März, 14 Uhr, Gauchsdorf (18475GS)

Treffpunkt Gauchsdorf, Altes Sägegatter



Kräuterkraft – heimisches Superfood

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Sa, 25. April, 9 Uhr, Spalt (18465)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof



Klimaveränderung im eigenen Garten Was können wir tun?

Tipps und Tricks aus Bärbels Garten

Mi, 6. Mai, 17 Uhr, Dixenhausen (14209)



Blütenräume im Sommer

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Do, 18. Juni, 17 Uhr, Spalt (18466)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

Anmeldung

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



● 40352 Hei

Mit Yoga durch die Wechseljahre In Harmonie mit dem eigenen Körper kommen

Mo, 17. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 5 x
Gebühr: 34,- €
Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100
Eva Angela Böhm

Yogahaltungen (Asanas) halten die Knochen und Gelenke stabil und beweglich und wirken als aktive Osteoporose-Prävention. Lernen Sie die ausgleichende Wirkung von Yoga auf den Hormonhaushalt und unsere Stimmung kennen. Ein starker und flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper. Erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Körper und Geist kommen zur Ruhe durch Atemübungen und Meditation. Lernen Sie Übungen zur "Temperaturregelung" kennen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40353 Hei

Yoga für Jeden I

Do, 5. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 37,- €
Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100
Birgit Wolf

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



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

● 40354 Hei

Yoga für Jeden II

Do, 5. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100

Birgit Wolf

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

● 40355 Hei

Yoga für Jeden III

Do, 5. März, 20.30-21.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 37,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100

Birgit Wolf

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

● 40356 Hei

Mit Yoga durch die Wechseljahre

In Harmonie mit dem eigenen Körper kommen

Mo, 20. April, 18.45-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 100

Eva Angela Böhm

Yogahaltungen (Asanas) halten die Knochen und Gelenke stabil und beweglich und wirken als aktive Osteoporose-Prävention. Lernen Sie die ausgleichende Wirkung von Yoga auf den Hormonhaushalt und unsere Stimmung kennen. Ein starker und flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper. Erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Körper und Geist kommen zur Ruhe durch Atemübungen und Meditation. Lernen Sie Übungen zur "Temperaturregelung" kennen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40380 Hip

Yoga

HathaYoga, YinYoga

Mo, 17. Februar, 18.30-20 Uhr, 14 x

Gebühr: 100,- €

Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8

Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40381 Hip

Yoga

Di, 18. Februar, 9-10.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 66,- €

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

1.9 Entsp.

Susanne Jakob

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

● 40382 Hip

Yoga

Di, 18. Februar, 10.30-11.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 66,- €

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

1.9 Entsp.

Susanne Jakob

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff



und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung

● 40383 Hip

Yoga für Übergewichtige

BeYo® - Beckenboden Yoga

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

Gebühr: 112,- €

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

Eva Angela Böhm

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

● 40384 Hip

Mit Yoga durch die Wechseljahre

In Harmonie mit dem eigenen Körper kommen

Di, 18. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 112,- €

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

Eva Angela Böhm

Yogahaltungen (Asanas) halten die Knochen und Gelenke stabil und beweglich und wirken als aktive Osteoporose-Prävention. Lernen Sie die ausgleichende Wirkung von Yoga auf den Hormonhaushalt und unsere Stimmung kennen. Ein starker und flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper. Erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Körper und Geist kommen zur Ruhe durch Atemübungen und Meditation. Lernen Sie Übungen zur "Temperaturregelung" kennen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40385 Hip

Yoga

HathaYoga, YinYoga

Mi, 19. Februar, 18.30-20 Uhr, 14 x

Gebühr: 100,- €

Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8

Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40386 Hip

Yoga

HathaYoga, YinYoga

Fr, 21. Februar, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

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

Susanne Jakob

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte



● **40387** Hip

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

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

Jeannette Wening

Inspiriert von dem dynamischen Yogastil "Prana Vinyasa Flow" wollen wir den verrückten Alltag hinter uns lassen und Ruhe im Inneren finden. Die fließenden Bewegungsabfolgen bringen die Lebensenergie PRANA zum Ausdruck und ermöglichen es, eine Verbindung zu dieser Energiequelle aufzubauen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht beim VINYASA Yoga im Vordergrund. Sowohl Anfänger, als auch langjährige Yogis sind herzlich willkommen, in den dynamischen Flow miteinzusteigen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

● **40388** Hip

Yoga

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 12. 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

● **40411** Kam

Yoga II

Schritte zu innerer Ruhe und Gelassenheit

Do, 5. März, 18-19.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, VHS-Raum
Dr. Michaela Schrickler-Böhm

Sie möchten auf dem Yoga-Weg weitergehen? Durch die Konzentration auf die Asanas (Körperpositionen) werden nicht nur Kraft und Flexibilität des Körpers gefördert. Die bewusste Atmung in Verbindung mit den Übungen hilft Ihnen, sich immer besser zu entspannen, ruhiger und gelassener zu

werden - auch im Alltag. Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Matte, festes Kissen, Decke, bequeme Kleidung

● **40441** Red

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 3. 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

● **40442** Red

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 3. 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

● **40443** Red

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 3. 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



● 40501 Rohr

Yoga

Für (Wieder-) Einsteiger und Erfahrene

Mi, 4. März, 18.45-20.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal

Anita Grupa

Bei Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken angestrebt. Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe bringt mehr Lebensenergie. Yoga ist eine gute Unterstützung zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Muskulatur im eigenen Tempo.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40502 Rohr

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 5. März, 19-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 56,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33,

Turnhalle

Jutta Weller

Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken, die auf Körper, Seele und Geist wirken, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, erlangen inneres Gleichgewicht und mehr Lebensenergie. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Ihr Beitrag zur Energiewende:
Strom aus 100 % Wasserkraft
Klimaneutralität
TÜV-Zertifiziert

Roth-Natur

www.stadtwerke-roth.de



Energie sichert Zukunft!



● 40519 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Do, 6. Februar, 9.30-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 64,- €

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

● 40520 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Mo, 17. 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

● 40521 Roth

Yoga

Stressabbau in Ruhe und Bewegung

Di, 18. 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, Kissen, Decke, warme Socken

● 40522 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs

Mi, 19. 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

● 40523 Roth

Yoga mit Faszientraining

Funktionelles Training für das Bindegewebe

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

Gebühr: 77,- €

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

Trainierte, elastische Faszien schützen den Körper vor Verletzungen. Formen Sie Ihre Faszien mit langsamen, "schmelzenden" Dehnübungen aus dem Yoga. Federnde Bewegungen erhalten und steigern die Beweglichkeit. Mit der Faszienrolle beleben und regenerieren Sie die Faszien durch Selbstmassage. Die Körperwahrnehmung wird durch Spürübungen mit Mikrobewegungen gesteigert. Erlernen Sie Entspannungsübungen zum Stressabbau. Bei gesundheitlichen Problemen



vor Kursbeginn bitte mit dem Arzt sprechen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Faszienrolle, Duoball oder 2 Tennisbälle

● 40524 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 20. 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. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40525 Roth

Yoga für den Rücken

Für Anfänger

Do, 20. 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, Kissen, Decke

● 40526 Roth

Sommer Yoga

Mit Yoga Nidra Tiefenentspannung

Mi, 17. 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

● 40530 Roth

Yoga mit Faszientraining

Kompaktkurs für Anfänger

Sa, 7. März, 13-16 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Lernen Sie die abwechslungsreichen Möglichkeiten des Faszien Yoga kennen, Yogahaltungen zur Kräftigung und Dehnung des Bindegewebes. Stütz- und Entspannungsübungen mit Wand und Stuhl sind im Alltag leicht umsetzbar. Bälle helfen beim Lösen von angespannten Triggerpunkten. Mit Faszienrollen den eigenen Körper erspüren. Erleben Sie anhand von Beispielen wie Sie Alltagsgegenstände aktiv ins Training einbeziehen können. In der Entspannung spüren wir in uns hinein und lenken den Atem zu den Faszien. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Faszienrolle

● 40531 Roth

Yoga mit Beckenboden- und Hatha-Yoga

Harmonisch durch die Wechseljahre

Sa, 21. März, 9-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

In Harmonie mit dem eigenen Körper in diese sehr persönliche Verwandlung gehen. Körperhaltungen (Asanas) wirken stimmungsausgleichend. Steigern Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit, dies stärkt Knochen und Gelenke. Ein starker, flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper. Espüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Lernen Sie Bewegungs- und Atemübungen zur "Temperaturregelung" kennen. Die Selbstwahrnehmung wird in der Entspannung vertieft. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40532 Roth

Yoga für Hüfte und Beckenboden

Beweglich & stabil in der eigenen Mitte

Sa, 21. März, 13-16 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Mobilisieren Sie Ihre Hüftgelenke für mehr Beweglichkeit. Sie lernen die stabile Mitte und ihre Bedeutung für die seelische und körperliche Gesundheit kennen. Erleben Sie den Beckenboden als Kraftzentrum Ihrer Mitte. Innere Bilder unterstützen Sie beim Espüren aller Beckenbodenschichten

ten. Tanzende Bewegungen, bei denen der Beckenboden mitschwingt, wechseln sich mit Muskelaufbauübungen ab. Atemübungen und stressabbauende Entspannungstechniken fördern das Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40533 Roth

Chakra Yoga Tag

Erleben Sie die Energie der sieben Chakren

Sa, 25. April, 9-16 Uhr

Gebühr: 30,- €

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

Lernen Sie die sieben Chakren - die Kraftzentren unseres Körpers zu harmonisieren. Yogaübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) aktivieren Chakren. Erleben Sie, wie mit Mudras und Mantras die Chakren gestärkt werden. Chakra-Meditationen führen in die Stille. Durch Entspannungsübungen mit Edelsteinen und Farben schöpfen wir neue Energie. Sie erfahren den Zusammenhang zwischen Blockaden im Körper und der geistigen, körperlichen und seelischen Gesundheit. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40534 Roth

Schultern, Nacken und Rücken entspannen Mit Hatha Yoga und Augen Yoga - Sehtraining

Sa, 20. Juni, 9-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich begünstigen Verspannungen und Schmerzen, die bis in Kopf und Rücken ausstrahlen können. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körperfehlhaltungen und deren Auswirkung auf Muskeln und Wirbelsäule kennen. Steigern Sie Ihre Gesundheit mit Yogahaltungsübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung. Augen-Yoga-Übungen stärken Ihre Sehkraft und entspannen den gesamten Kopf- und Nackenbereich. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Stressabbau. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40535 Roth

Hatha Yoga und Yoga Nidra

Zur Ruhe kommen - Neue Energien schöpfen

Sa, 20. Juni, 13-16 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Lernen Sie die ganzheitlichen Zusammenhänge von Stress und seine Auswirkung auf Körper und Seele kennen. Erfahren Sie, wie sich Stress im Alltag durch Achtsamkeit vermeiden oder abbauen lässt. Ausgewählte Pranayama-Atemübungen führen in die Ruhe. Energiegebende und zentrierende Haltungsübungen (Asanas) stabilisieren die eigene Mitte. Yoga Nidra führt Sie auf eine Körperreise in die Tiefenentspannung. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40560 Swa

Yoga

Mi, 19. Februar, 10.15-11.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern, um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga bedeutet mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich. **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

● 40561 Swa

Yoga

Mi, 19. Februar, 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

A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the surrounding greenery and a church with a prominent steeple in the background. The scene is framed by lush trees and foliage, creating a peaceful and idyllic atmosphere.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

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



Heimat umfasst so vieles, sie ist in unserer Region von der Geschichte ganz unterschiedlich geprägt und bietet dadurch viel Erlebenswertes und Wissenswertes.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd
Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal



Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung

Lichtbild-Vortrag im Kinomuseum
Sa, 21. März, 17 Uhr (10315)
Rednitzhembach, Kino-Museum, Zwischen den Brücken 3



Pilpul, Berches & Holekrasch

Jüdisches Leben in Franken
Sa, 25. April, 15 Uhr (18407GS)
Treffpunkt Jüdisches Museum, Königstr. 89, Fürth



Die Hausnamen Laibstadts

„Vortrag auf Füßen“
So, 26. April, 13.30 Uhr (10310GS)
Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere

Erwandern Sie sich einen Endemiten
Fr, 15. Mai, 16 Uhr (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung



Die Hilpoltsteiner Bierkeller

Führung im Ochsenwirts- und Kreuzwirtskeller
Sa, 23. Mai, 14 Uhr(10312GS)
Treffpunkt: Hilpoltstein, Festplatz, Gredinger Straße

Anmeldung

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



● 40562 Swa

Yoga

Für Anfänger

Do, 20. Februar, 8.45-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40610 Thal

Yoga für Jeden I

Di, 10. 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

● 40611 Thal

Yoga für Jeden II

Di, 10. 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

● 40612 Thal

Yoga für Jeden III

Di, 10. 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



Balance finden

Sie zeigen, wie's geht

Wir suchen Dozentinnen / Dozenten

● 40613 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 5. März, 17-18 Uhr, 8 x

Gebühr: 46,- €

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40614 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 5. März, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 46,- €

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40615 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 5. März, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 46,- €

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40640 Wen

Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 2. März, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

● 40641 Wen

Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 2. März, 10.40-12.10 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

● 40642 Wen

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 5. März, 17.30-18.45 Uhr, 11 x

Gebühr: 51,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen und Stoppersocken



● 40643 Wen

Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 5. März, 19-20.15 Uhr, 11 x

Gebühr: 51,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen und Stoppersocken

● 40644 Wen

Integral Yoga

Mo, 9. März, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40645 Wen

Integral Yoga

Mo, 9. März, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40646 Wen

Integral Yoga

Mi, 11. März, 15.30-17 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40647 Wen

Integral Yoga

Mi, 11. März, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40648 Wen

Integral Yoga

Mi, 11. März, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Ev. Gemeindehaus, Röthenbach b.St.W.,

Am Kirchberg 4

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen



● 40649 Wen

Integral Yoga

Do, 12. März, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40650 Wen

Faszien-Yoga

Workshop

Sa, 14. März, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum

Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 40651 Wen

Faszien-Yoga

Fr, 20. März, 8.30-9.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum

Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse

geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sport-
schuhe, Getränk

T'ai-Chi-Chuan

T'ai-Chi-Chuan

● 40703 Hip

T'ai-Chi-Chuan

Mo, 17. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 155,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Dorothea-Maria Wex

Tai-Chi ist ein Gebet in der Bewegung, im Dreiklang: Seele, Körper und Geist. Vorkenntnisse erwünscht. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, T'ai-Chi-Schuhe/warme Socken

● 40714 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 4. März, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum
Gerhard Spies

Grundlage des Tai Chi ist die "Form", ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Diese Bewegungsübungen stärken und harmonisieren den Körper, fördern das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit. Je nach Vorerfahrungen der Teilnehmer wird Teil 1 der Kurzform von Cheng Man Ching komplett neu erlernt oder vertieft und Teil 2 schrittweise erarbeitet. Auf den individuellen Stand der Teilnehmer wird eingegangen (Kleingruppe!).

● 40715 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Fortgeschrittene

Do, 5. März, 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.

● 40716 Rött

T'ai-Chi-Chuan - Schnupperkurs

Anfänger

Sa, 7. März, 15-17 Uhr

Gebühr: 12,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Richard Walter

In Balance bleiben - das innere und äußere Gleichgewicht erhalten mit T'ai Chi. Durch sanfte, langsame und ohne Anstrengung ausgeführte Übungen tritt schon nach kurzer Zeit eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, eine Kräftigung der Gelenke und eine allgemeine Harmonisierung von Körper und Geist ein. Gestärkt wird die Körperbalance, die Atmung vertieft sich, eine natürliche Entspannung tritt ein. Wir erlernen die sog. Kurzform des Yangstils nach Prof. Cheng-man-ch'ing und Kobayashi. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40717 Rött

T'ai-Chi-Chuan

Modul 1

Mi, 11. März, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Richard Walter

In Balance bleiben - das innere und äußere Gleichgewicht erhalten mit T'ai Chi. Durch sanfte, langsame und ohne Anstrengung ausgeführte Übungen tritt schon nach kurzer Zeit eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, eine Kräftigung der Gelenke und eine allgemeine Harmonisierung von Körper und Geist ein. Gestärkt wird die Körperbalance, die Atmung vertieft sich, eine natürliche Entspannung tritt ein. Wir erlernen die sog. Kurzform des Yangstils nach Prof. Cheng-man-ch'ing und Kobayashi. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40719 Swa

T'ai-Chi-Chuan

Aufbaukurs

Mo, 17. 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 Üben und Korrektur der einzelnen Schwertformstellungen nach Dr. Chi. Der Schwerpunkt liegt im Lösen von Verspannungen, Stressreduktion und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Kraft tanken für den Alltag, diesen genießen und in Balance bleiben. Übungsschwerter (Holz) können ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40720 Swa

T'ai-Chi-Qigong

Senioren-Anfängerkurs

Do, 20. Februar, 10-11.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 66,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal

Richard Walter

Entspannung finden mit Qigong und ausgewählten T'ai Chi Übungen, modifiziert für Senioren - das innere und äußere Gleichgewicht erhalten mit T'ai Chi Qigong. Durch sanfte, langsame und ohne Anstrengung ausgeführte Übungen lösen sich Verspannungen, die Beweglichkeit wird verbessert und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens tritt ein. Fit für den Alltag, in seiner Mitte und in Balance bleiben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40721 Wen

T'ai-Chi-Chuan

Kurzform nach Chen Man Ching

Mo, 17. Februar, 20-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 56,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49,

Eurythmiesaal

Thomas Übelacker

Die Bewegungsprinzipien des T'ai-Chi-Chuan ermöglichen dem Körper, durchlässig zu werden. Auf spielerischem Weg lernen wir loszulassen, geschmeidige und zugleich kraftvolle Bewegungen entstehen. Das Qi kommt ins Fließen und nährt den Körper und den Geist. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk



Qigong

Qigong

- 40750 Ab

Qigong

Entspannt in den Abend

Mi, 4. 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

- 40752 Geo

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 19. Februar, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

- 40753 Geo

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

- 40754 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Mo, 9. März, 18.45-19.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 56,- €

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

- 40755 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Do, 12. März, 10-11 Uhr, 8 x

Gebühr: 45,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

- 40756 Hip

Qigong am Rothsee

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 20. Juni, 8.30-10 Uhr, 5 x

Gebühr: 39,- €

Hilpoltstein, Birkach, Strandhaus

Rita Utz-Wehle

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



● 40761 Red

Qigong

Für den Rücken

Mi, 4. März, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40762 Red

Qigong

Für den Rücken

Mi, 4. März, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40763 Red

Qigong

Für den Rücken

Mi, 24. Juni, 19-20.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

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

● 40766 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Sa, 22. Februar, 10-12 Uhr

Gebühr: 18,- €

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

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40767 Roth

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 4. 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



● 40768 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt in den Abend

Do, 12. März, 19.30-20.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 45,- €

Roth, GS Gartenstraße, Orchesterschule, Musiksaal, Zi. 002
Edith Spies

Sie lernen Basisübungen, Lockerungsübungen, Meridiandehnübungen und Kranich-Qigong. Durch die sanften und harmonischen Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und die Gesundheit gefördert. Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, die Faszien auf sanfte Weise trainiert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Die Qigongübungen schenken frische Energie. Mit sanften Akupressuren werden unter anderem Augen und Ohren gestärkt. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40769 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Sa, 4. April, 10-12 Uhr

Gebühr: 18,- €

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

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40775 Swa

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. 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

● 40780 Thal

Qigong

Di, 3. 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

● 40781 Thal

Qigong

Mi, 4. 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



Qigong

auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40793 Wen

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 9-10 Uhr, 9 x

Gebühr: 53,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum

Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong-Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

● 40794 Wen

Qigong

Für Anfänger

Mo, 17. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 51,- €

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

● 40795 Wen

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Wendelstein, Mittelschule, Am Schießhaus 2, MZR
Hans-Seufert-Halle

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40796 Wen

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Wendelstein, Mittelschule, Am Schießhaus 2, MZR
Hans-Seufert-Halle

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40797 Wen

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 19-20 Uhr, 9 x

Gebühr: 51,- €

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

● 40798 Wen

Qigong

Gestärkt den Tag beginnen

Di, 18. Februar, 9.30-10.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 59,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Thomas Übelacker

Qigong-Übungen zur Stärkung der Faszien (Sehnen, Bänder und Muskeln) für die Gesundheit und Fitness. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Drehen und Biegen der Wirbelsäule, das zur Kräftigung der Gliedmaßen und der inneren Organe beiträgt. Sie haben Auswirkungen auf die Atemwege, die Flexibilität, sowie den Gleichgewichtssinn und können vielen Erkrankungen vorbeugen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk



Faszien · Feldenkrais®

Faszien · Feldenkrais®

● 40800 Hip

Faszien machen beweglich

Mit der Franklin-Methode®

Fr, 29. Mai, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

2.8 Jugendsp.

Rita Schön

In diesem Workshop lernen wir Zusammenhänge im Körper über das fasziale Gewebe kennen. Wir rollen Muskel-Faszien-Bahnen ab und arbeiten mit speziellen Faszienübungen. Faszien haben sehr viel damit zu tun, wie wir unseren Körper wahrnehmen. Faszienverkörperung und -bewusstsein verbessert Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Sie nehmen neue Ideen und Ansatzpunkte für angenehmes, schmerzfreies Training mit, das außerdem noch Spaß macht. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

● 40910 Bü

Feldenkrais® - Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Do, 27. Februar, 16-17.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 102,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Elvira Schiegl

Durch die Feldenkrais-Methode werden Sie Ihren Körper neu entdecken, seine Beweglichkeit verfeinern, sich harmonischer, freier und entspannter fühlen. Lassen Sie sich davon überraschen, mit wie wenig Mühe Sie durch diese Bewegungslektionen viel bewirken. Die Feldenkrais®-Methode ist geeignet für jeden Menschen, der interessiert ist, seinen Körper, seinen Geist und seine Sensibilität zu schulen. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung

● 40930 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Für Kiefer, Nacken und Schultern

Fr, 21. Februar, 10-11.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 123,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,

Mehrzweckraum

Heike Steinbauer

Durch Büroaktivitäten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen uns genau zu erspüren, wie die Bewegungen der einzelnen Gelenke und Muskeln zusammenhängen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen, sie reduzieren und zu mehr Entspannung finden. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40931 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Für Kiefer, Nacken und Schultern

Sa, 28. März, 10-13.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Durch Büroaktivitäten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken



● 40932 Wen

Aufrecht sein mit der Feldenkrais®-Methode

Eine bessere Haltung

Sa, 28. März, 14-17.15 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Wir erfahren durch ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, wie ein ausgeglichener Muskeltonus von der Vorder- und Rückseite des Rumpfes zu einer balancierten und aufrechten Haltung verhilft. Nur dann ist keine Muskularbeit für die Körperhaltung nötig und Sie können mehr Energie für Bewegungen und Aktivitäten nutzen. Diese Übungen sind leicht und ohne jegliche Anstrengung auszuführen. Es ist sind keine Vorkenntnisse oder Fitnessgrad erforderlich. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Gymnastik · Fitness

Gymnastik · Fitness

● 41000 Ab

Bodystyling

Mit Redondoball und Hanteln

Di, 10. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 35,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Simone Maurer

Mit diesem abwechslungsreichen Training wird die gesamte Muskulatur trainiert, und wird mit Handgeräten wie Redondoball und Hanteln noch verstärkt. Das Training ist für jede Generation geeignet. Es wird das Herz-Kreislauf-System, Kondition, Koordination trainiert und mit fetziger Musik macht das Training sicher viel Spaß. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

Unkompliziert mit Golf beginnen im Golfclub Abenberg

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

Golfclub Abenberg e.V.
 Am Golfplatz 19 | 91183 Abenberg
 Tel. 09178 / 9896-0
 E-Mail info@golfclub-abenberg.de
www.golfclubabenberg.de

ABENBERG. ENTSPANNT
Golfen



● **41010** All

Fatburner-Training

Ausdauertraining

Do, 19. März, 18-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Lisa Vierthaler

Hier handelt es sich um ein intensives Ausdauertraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System, die Muskelkräftigung, Koordination und Leistungsfähigkeit gefördert werden. Zu energiegeladener Musik wird der Stoffwechsel angeregt und die Fettverbrennung angekurbelt. Dieses Training ist für jeden geeignet, der Spaß an Sport & Bewegung hat. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

● **41011** All

HIIT-Mix-Intervall-Training

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 19. März, 19.15-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Lisa Vierthaler

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel Deines Körpers durch Intervall-Training. Wir starten mit einem Warm-Up. Danach wechseln sich zu fetziger Musik kurze, intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen ab. Du verbesserst Deine Kondition, Koordination, Beweglichkeit und kräftigst die Muskulatur. Ein idealer Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Und das Beste: Durch den Nachbrenneffekt bringst Du Deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

● **41048** Gre

Functionall Intervall Mix

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Mo, 17. Februar, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 31,- €

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

● **41049** Gre

Functional Workout Mix

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Mo, 17. Februar, 18.45-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 31,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Marina Hoh

Natürliche funktionelle Bewegungsabläufe im High und Low Impact werden so kombiniert, dass ein forderndes, effektives Ganzkörpertraining entsteht. Ein Mix aus Kraftintervallen und Ausdauerintervallen lassen dein Herz schneller schlagen, du entscheidest wie weit du gehst! Deine Leistungsfähigkeit wird gesteigert, dein Stoffwechsel angeregt und die optimale Fettverbrennung gefördert. Dieses Workout ist für jeden geeignet der Spaß am Sport hat und seine Grenzen austesten will. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● **41050** Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 3. März, 19-19.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● **41051** Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 3. März, 19.45-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leis-



tungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41052 Gre

HIIT

Do, 5. März, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

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

HIIT = High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen.

Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk

● 41053 Gre

HIIT

Do, 5. März, 18.45-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 34,- €

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

HIIT = High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen.

Bitte mitbringen: Matte

● 41054 Gre

Smovey-Training

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 12. März, 8.45-9.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 45,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das

Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41074 Hip

Smovey-Fitness-Training

Mit Schwung beweglich bleiben

Mo, 20. April, 18-19.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 53,- € (inkl. Leihgebühr)

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg, Wasserwacht
Irmgard Zollner

Probieren Sie die neuen, außergewöhnlichen Fitness-, Gesundheits-, und Therapieringe "Smovey" einfach mit mir aus. Egal in welchem Fitness Level Sie sind, machen Sie mit, um das Herz-, Kreislaufsystem zu stärken, sich fit zu halten und mit Gleichgesinnten Spaß zu haben. Wir walken dynamisch durch die wunderschöne Natur. Durch die 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.

● 41101 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 2. 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



● 41102 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 2. 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

● 41103 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 18. Mai, 17-18 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41104 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 18. Mai, 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

● 41114 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 5. März, 9.30-10.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 115,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41115 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 14. Mai, 9.30-10.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 115,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41127 Rohr

Bodystyling

Di, 3. März, 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



● 41140 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 19. Februar, 19-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41141 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 19. Februar, 20-21 Uhr, 7 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, zweiteiligen 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 10jähriger 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 so wird ein Blick hinter die Kulissen des THW möglich. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 24. April 2020, 18.30 - 21 Uhr

Sa, 25. April 2020, 8 - 12.30 Uhr

Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstraße 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de





● 41142 Roth

Fitness- und Figurtraining

Mo, 2. März, 20.30-21.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 46,- €

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

● 41144 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 13. Mai, 19-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41145 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 13. Mai, 20-21 Uhr, 7 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41156 Swa

Thairobic

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 2. März, 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. Ab und an findet auch ein Zirkeltraining für die Muskelkräftigung statt. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet, das ganz unmerklich zu einer besseren Ausdauer führt und ist für Frauen und Männer geeignet. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● 41157 Swa

Krafttraining ohne Geräte

Für jedes Alter geeignet

Fr, 20. März, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 3

Gabriele Rühl

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



● 41186 Wen

Smovey-Fit-Training

Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Anfänger

Mo, 2. März, 16.45-17.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Mit speziellen Übungen im Stehen, Liegen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Der Rücken wird gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Koordination geschult. Zum Abschluss der Übungen nutzen wir die Smoveys zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Für Anfänger geeignet. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41187 Wen

Smovey-Fit-Training

Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Fortgeschrittene

Mo, 2. März, 18-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Mit speziellen Übungen im Stehen, Liegen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Der Rücken wird gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Koordination geschult. Zum Abschluss der Übungen nutzen wir die Smoveys zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41188 Wen

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

Fr, 6. 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 Aufrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern. Keine Ermäßigung möglich.

● 41190 Wen

Hulatänze aus Hawaii "Let's Dance im Hula-Style"

Sa, 25. April, 14-17 Uhr
Gebühr: 21,- €
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Ute Dietz

Bei den Hula Tanzstilen werden mit einfachen Schritten, Handgesten und schönen Armbewegungen die Texte der Hawaiiilieder dargestellt. Manche rhythmisch beschwingt und flott, andere langsam und sinnlich. Lasst Euch durch die Musik und die getanzten Geschichten der Hawaiianer überraschen. Keine Ermäßigung möglich.



Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senioren

● 41200 Thal

Trittsicher durchs Leben Sturzprophylaxe für Senioren

Do, 23. April, 10.15-11.45 Uhr, 6 x
gebührenfrei
Thalmässing, FFW, Münchener Str. 48, Schulungsraum
Sibylle Lederer

Sie wollen so lange wie möglich selbständig und aktiv bleiben. Wir unterstützen Sie dabei mit Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtes, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Muskulatur. Hierzu sind keine Vorkenntnisse notwendig. Gerne auch mit Gehhilfe und Rollator.

● 41206 Red

Seniorengymnastik

Do, 5. 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 zusammenkommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Getränk

● 41207 Red

Seniorengymnastik

Do, 14. Mai, 14.30-16 Uhr, 8 x
Gebühr: 54,- €
Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,
Mehrzweckhalle
Stephanie Schwarm

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

● 41210 Swa

Sitzgymnastik Für SeniorInnen jeden Alters

Mi, 19. Februar, 10-11 Uhr, 10 x
Gebühr: 43,- €
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1
Stephanie Schwarm

Wir laden Sie zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten ein. 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 nicht zu kurz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 41215 Wen

Geistig fit! Bewegung für die grauen Zellen

Sa, 28. März, 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-, Gleichge-



wichts- 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, 4. März, 19-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 32,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● 41221 Ab

Pilates Basics

Mi, 13. Mai, 19-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 32,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● 41225 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 3. März, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 50,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

● 41226 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 3. März, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 50,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

● 41235 Gre

Pilates mit Beckenbodentraining

Eine Stunde zum Wohlfühlen

Di, 18. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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



● 41236 Gre

Pilates

Für den Rücken

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

Gebühr: 45,- €

Greting, 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 fördern Beckenboden-, Bauch- und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Isomatte, dicke Socken, Handtuch oder flaches Kissen, Getränk

● 41248 Rött

Pilates

Für den Rücken

Di, 16. Juni, 18.30-19.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 29,- €

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

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41250 Rohr

Pilates

Mi, 4. 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

● 41260 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Di, 18. 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

● 41261 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 20. 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

● 41262 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 20. 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.

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

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

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

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuser, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Extreme Rechte und Rassismus in Mittelfranken**

Erscheinungsformen und Handlungsstrategien dagegen
 Vortrag mit Dipl.-Soz.-Päd. Birgit Mair

Do, 20. Februar 2020, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. Z10106GS)
 Schloss Ratibor, Markgrafensaal, Hauptstr. 1, Roth

Die Referentin klärt über extrem rechte Gruppierungen in Mittelfranken auf und geht dabei auch auf deren Aktivitäten im Landkreis Roth ein. Sie beleuchtet neben der Neonaziszene auch die Reichsbürgerszene sowie die Auftritte der AfD sowie AfD-naher Gruppierungen in Greding.

- **Integration, Schule und Beruf – Arbeitskreis**

Vertreter von Behörden, Migrant*innen, Schulen, Bildungsträgern, Unternehmen und Ausbildungsbetrieben sowie interessierte Bürger treffen sich zur Abstimmung des aktuellen Ist- und Sollzustands der Themen in Roth.

Termin im März/April 2020

Genauer Termin und Ort werden noch bekannt gegeben!
 In Zusammenarbeit mit dem Helferkreis Asyl und Integration

- **„Pilpul, Berches & Holekrasch“ – Museumsführung**

Besuch Jüdisches Museum in Fürth

Sa, 25. April 2020, 15 - 16.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. A18407GS)
 12 € inkl. Führung, Jüdisches Museum, Königsstr. 89,
 90762 Fürth (eigene Anreise)

Franken war eine bedeutende Wiege jüdischer Kultur, in der sich vielfältige und bedeutende Traditionen entwickelten – mit großen Gelehrten, religiösen Riten, kulinarischen Gebräuchen und erstaunlich vielen Synagogenbauten. Es entstanden sogar eigene fränkisch-jüdische Dialekte. Ein Einblick in die bewegte Geschichte und den gelebten Alltag fränkischer Juden vom Mittelalter bis zur Gegenwart.



- **Märchenspaziergang** – Märchen aus fünf Kulturen
So, 3. Mai 2020, 14 - 15.15 Uhr (vhs-Kurs-Nr. A71001)
Treffpunkt Märchenspielplatz Stadtgarten Roth
Erwachsene 5 €/Kinder 3 €, Reingard Fuchs
Märchenspaziergang durch den Rother Stadtgarten für die ganze Familie.
Die Märchenpädagogin Reingard Fuchs erzählt Märchen aus Deutschland, Russland, China, der Türkei und Afrika! Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Seckendorffschloss statt.
- **Bücherverbrennung** – Lesung
So, 10. Mai 2020, 18 - 19 Uhr
Stadtbücherei Roth, Eintritt frei, Moderation Sven Ehrhardt
Verschiedene Prominente und Bürger lesen aus Werken der „Verbrannten Dichter“ anlässlich des 87. Jahrestages der Bücherverbrennung unter den Nationalsozialisten. Die Stadtbücherei Roth und „Roth ist bunt“ stemmen sich mit dieser Aktion dagegen, dass diese in Vergessenheit geraten.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Asylcafé** – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Menschen aller Nationen und Religionen sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde vor Ort
- Weitere Veranstaltungen für 2020 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse



Koordination „Roth ist bunt“

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

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



Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41263 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 20. 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

● 41270 Thal

Pilates

Für Einsteiger

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

Gebühr: 32,- €

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

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rückschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte, Socken, Getränk

Wirbelsäule · Beckenboden

Wirbelsäule · Beckenboden

● 41300 Ab

Rückenfit

Kraft und Beweglichkeit für die Rumpfmuskulatur

Mi, 4. März, 18-19 Uhr, 7 x

Gebühr: 32,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Kleingeräten. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Indoor Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

● 41301 Ab

Rückenfit

Kraft und Beweglichkeit für die Rumpfmuskulatur

Mi, 13. Mai, 18-19 Uhr, 7 x

Gebühr: 32,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Kleingeräten. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Indoor Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

● 41310 All

Beckenbodentraining für Frauen

Di, 21. April, 19-20.15 Uhr, 6 x

Gebühr: 37,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Ulrike Brosowski

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht - solange, bis wir merken, dass er seine Kraft und Elastizität eingebüßt hat. Aber wir können lernen, die Muskeln des Beckenbodens



zu trainieren und zu stärken. Das Beckenbodentraining beinhaltet sowohl Spannungs- als auch Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Ein stabiler Beckenboden bietet den inneren Organen Halt und kann zu einem positiven Körpergefühl ganz entscheidend beitragen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte/Decke, Schreibzeug

● 41335 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Einführung in die SMS-Methode

Sa, 29. 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 Spiralstabilisation I und II. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken, Essen, Trinken

● 41336 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Für Anfänger

Mo, 2. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule,

Sporthalle am Schulzentrum

André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten,

sollten nach Möglichkeit am Einführungstag (Kurs 41335) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken

● 41337 Geo

Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule Für Fortgeschrittene

Mo, 2. März, 19.45-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule,

Sporthalle am Schulzentrum

André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten am Einführungstag (Kurs 41335) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken

● 41348 Gre

Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

Mi, 4. März, 9.30-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 41,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken



● 41349 Gre

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 41,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41350 Gre

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 41,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41351 Gre

Gesund & fit

Wirbelsäulengymnastik

Do, 5. März, 9-10 Uhr, 12 x

Gebühr: 49,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

● 41374 Hip

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik - Bewegen statt schonen

Mo, 17. Februar, 18-19 Uhr, 18 x

Gebühr: 84,- €

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 Entrichtung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Gymnastikband, Turnschuhe, bequeme Kleidung

● 41375 Hip

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik - Bewegen statt schonen

Mo, 17. Februar, 19-20 Uhr, 18 x

Gebühr: 84,- €

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

● 41376 Hip

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik - Bewegen statt schonen

Mi, 19. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 18 x

Gebühr: 84,- €

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



● 41427 Rohr

Gesunder Rücken und Gelenke Einfache Selbsthilfeübungen

Do, 27. Februar, 19.30-21 Uhr, 3 x

Gebühr: 28,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Bernhard Müller

Einfache Selbsthilfeübungen zur Linderung von Rückenschmerzen, Knie- und Hüftbeschwerden und zur Korrektur von Beinlängendifferenzen. Der Kurs, den ein ausgebildeter Heilpraktiker leitet, eignet sich für alle Altersgruppen. Wer möchte kann sein Handy mit Kamerafunktion mitbringen, um seinen persönlichen Laufstil und seine aktuellen Bewegungsmuster für sich aufzunehmen. Für die Schlussspannung bitte einen Pullover und Socken mitbringen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Isomatte, großes Handtuch, Getränk

● 41428 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 4. März, 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

● 41429 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 4. März, 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

● 41430 Rohr

Wirbelsäulengymnastik Starker Rücken

Mi, 4. März, 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

● 41431 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 4. März, 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

● 41440 Roth

Partnermassage


Entspannend, mit wohlriechenden Ölen

Sa, 14. März, 10-14.30 Uhr

Gebühr: 23,- €

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

A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the surrounding greenery and a church with a prominent steeple in the background. The scene is framed by lush trees and foliage, creating a peaceful and idyllic atmosphere.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

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



Heimat umfasst so vieles, sie ist in unserer Region von der Geschichte ganz unterschiedlich geprägt und bietet dadurch viel Erlebenswertes und Wissenswertes.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd
Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal



Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung

Lichtbild-Vortrag im Kinomuseum
Sa, 21. März, 17 Uhr (10315)
Rednitzhembach, Kino-Museum, Zwischen den Brücken 3



Pilpul, Berches & Holekrasch

Jüdisches Leben in Franken
Sa, 25. April, 15 Uhr (18407GS)
Treffpunkt Jüdisches Museum, Königstr. 89, Fürth



Die Hausnamen Laibstadts

„Vortrag auf Füßen“
So, 26. April, 13.30 Uhr (10310GS)
Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere

Erwandern Sie sich einen Endemiten
Fr, 15. Mai, 16 Uhr (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung



Die Hilpoltsteiner Bierkeller

Führung im Ochsenwirts- und Kreuzwirtskeller
Sa, 23. Mai, 14 Uhr(10312GS)
Treffpunkt: Hilpoltstein, Festplatz, Gredinger Straße

Anmeldung

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



● 41456 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 2. März, 18-18.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf freiwerdende Plätze. Wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs Schwanstetten. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

● 41457 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 2. März, 19-19.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf freiwerdende Plätze. Wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs Schwanstetten. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

● 41486 Wen

Beckenboden-Training Für uns Frauen

Mo, 2. März, 19.15-20.15 Uhr, 5 x
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Im Beckenboden, der richtig mit Bauch - und Rückenmuskulatur zusammenarbeitet, liegt die Basis für eine gute, angenehme Körperhaltung. Langes Sitzen, schlechte Körperhaltung und Übergewicht können den Beckenboden schwächen. Durch sanfte Dehn- und leichte Kräftigungsübungen stabilisieren wir unsere Körpermitte und bringen sie auf „Vorderfrau“. Tipps für den Alltag bereichern den Kurs! Bälle werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, kleines Kissen, Getränk

Zumba®

Zumba®

● 41576 Roth

Zumba® Gold Für Jung und Alt

Mo, 17. Februar, 18.15-19.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41577 Roth

Zumba® Gold Für Jung und Alt

Mo, 17. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41578 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Do, 20. Februar, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41579 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Do, 20. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41580 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mo, 11. Mai, 18.15-19.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41581 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mo, 11. Mai, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 38,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.



● 41582 Roth

Zumba® Gold Für Jung und Alt

Do, 14. Mai, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41583 Roth

Zumba® Gold Für Jung und Alt

Do, 14. Mai, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 38,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41595 Rohr

Zumba® Gold

Mo, 2. März, 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



Balance finden Sie zeigen, wie's geht Wir suchen Dozentinnen / Dozenten



auf dem Zumba-Konzept, Tanz und Fitness zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen zu verbinden, orientiert sich Zumba Gold an den besonderen Bedürfnissen der Teilnehmer. Die Choreographien sind leichter, das Tempo und die Intensität der Bewegungen reduziert (keine Sprungbewegungen). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41601 Swa

Zumba® Gold

Für Anfänger

Di, 18. Februar, 16.15-17.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 64,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollen. Aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen gesunden Leben beginnen wollen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41602 Swa

Zumba® Fitness

Di, 18. Februar, 17.15-18.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 64,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41636 Thal

Zumba®

Workout für jede Altersgruppe

Mo, 17. Februar, 18-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 61,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Susanne Opitz Bammert

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wenn Dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als kalorienverbrennendes Intervalltraining wahrgenommen wird. Megaeffektiv? Ja. Megaspasß? Aber sowas von Ja. Jedes Mal, wenn Du aus dem Kurs kommst, sprühst Du nur so vor Energie und fühlst Dich einfach toll! **Bitte mitbringen:** Getränk

Nordic Walking

Nordic Walking

● 41654 Kam

Nordic Walking

Für Einsteiger

Fr, 17. April, 16.30-18 Uhr, 3 x

Gebühr: 31,- €

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit
Kathleen Lorenz

Sie erlernen in meinen Grundkursen die beiden Nordic Walking Grundtechniken und erhalten viele Informationen über Trainingsabläufe, Aufwärmen, Herzfrequenzen, Dehnen sowie Tipps über einen geeigneten Stock und die erforderliche Ausrüstung. Auf unseren ersten Wanderungen üben wir das Erlernte. **Bitte mitbringen:** (wetterfeste) Sportbekleidung, Lauf- bzw. bequeme Schuhe, Walkingstöcke, Getränk

● 41656 Roth

Walking ohne Stöcke

Do, 12. März, 18-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 64,- €

Roth, Kreisklinik, Parkplatz
Susanne Kündinger

Walking, auch ohne Stöcke, ist ein gesunder Ausdauersport für Jedermann. Im Frühjahrskurs laufen wir im Weinberg, der mit seinen weit verzweigten Wegen viele verschiedene



Selbstverteidigung

Trainingsmöglichkeiten bietet. Nach einer anstrengenden Woche tut eine Stunde Bewegung mit netten Leuten an der frischen Luft richtig gut und macht den Kopf frei. Wir laufen in dieser Stunde ca. 5 km.

● 41657 Wen

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mo, 23. März, 9.45-11.15 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

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

● 41750 Gre

Selbstbehauptung/Verteidigung

Für Frauen/Mädchen ab 17 Jahren

Fr, 6. März, 17.45-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

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

In diesem Kurs haben Frauen und junge Mädchen ab 17 Jahren die Möglichkeit, einfache Verteidigungs- und Befreiungstechniken zu erlernen. Aufgrund meist körperlicher Unterlegenheit gegenüber Männern gibt es für Frauen spezielle Techniken, die jedoch sehr effektiv sind. Im Vordergrund dieses Kurses stehen ebenfalls Präventionstraining (vorbeugendes Verhalten um gar nicht erst in Verteidigungssituationen zu geraten), Befreien aus Festhaltegriffen, Hebeltechniken, Verteidigung am Boden, Einsatz von Hilfsmitteln, Schwachstellen und Angriffspunkte sowie natürlich der Aufbau und die Stärkung des Selbstbewusstseins und den Mut aufbringen, sich zu wehren und keine Opferrolle einzunehmen. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken

● 41753 Roth

Erfolgreiche Deeskalation

Crashkurs - Kommunikation und Selbstschutz

Sa, 16. Mai, 13-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Seminarraum 1. OG Horst Suck

Sie erhalten einen besonderen Einblick in die erfolgreiche Deeskalation. Mit der richtigen Strategie steigern Sie die Chance die Situation nicht eskalieren zu lassen. Der Fokus liegt auf dem praktischen Mehrwert für die Teilnehmenden. Ist das Gegenüber nicht empfänglich für Kommunikation und die Situation eskaliert, dann brauchen Sie die nötige Handlungskompetenz, um sich selbst schützen zu können. Ein effektiver und kurzweiliger Kurs mit einem tollen Mix an Theorie und Praxis. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 41754 Rött

Selbstbehauptung und Selbstschutz Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Sa, 28. März, 9-15 Uhr

Gebühr: 29,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle Bernd Richter

Haben Sie sich auch schon einmal in bestimmten Situationen unwohl gefühlt oder hatten Angst? Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich auf klare Art und Weise absichern und auch im Ernstfall reagieren können. Sie lernen effektive, einfache Techniken kennen, um sich zur Wehr zu setzen. Wir trainieren viele Situationen (z.B. im Auto, Bus, Bahn, Straße, beim Einkaufen, im Parkhaus usw.) und Verhaltensweisen, denn wir legen sehr viel Wert auf Prävention. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

● 41755 Thal

Selbstverteidigung und Selbstschutz Für Frauen ab 16 Jahren

Sa, 21. März, 13-16 Uhr, 2 x

Gebühr: 47,- €

Thalmässing, FFW, Münchener Str. 48, Schulungsraum Horst Suck

Sicherheit ist ein Teil von Lebensqualität. Jeder Einzelne entscheidet ein Stück weit selbst darüber, ob er sich in seiner Umgebung sicher und wohl fühlt. Egal ob in seinen eigenen vier Wänden, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Sensibilisieren Sie sich in diesem Kurs und staunen Sie bei der praktischen Vermittlung von Verteidigungstechniken, wie man sich mit einfachen Tricks effektiv und erfolgreich



zur Wehr setzen kann. Theoretische Inhalte werden dabei weitgehend in den praktischen Teil integriert. Die Selbstverteidigung beginnt nicht erst bei körperlichen Übergriffen. Vielmehr können Situationen bereits im Vorfeld durch selbstsicheres Auftreten entschärft werden. Dabei spielt die eigene innere Haltung (Selbstbewusstsein) eine wesentliche Rolle. Der richtige Stand, das A und O! Die Wirkung der eigenen Körpersprache kennen und wissen wie man sie richtig einsetzt. Wichtig und interessant zugleich ist dabei die Körpersprache des Gegenübers deuten zu können. So wird es Ihnen gelingen heikle Situation besser einzuschätzen. Selbstverständlich steht der Dozent den Teilnehmerinnen im Rahmen des Seminars kompetent in allen Sicherheitsfragen umfassend Rede und Antwort.

Wassergymnastik · Aquafitness

Wassergymnastik · Aquafitness

● 41801 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 17. Februar, 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

● 41802 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 17. Februar, 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 Körper-

konturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41804 Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 19. Februar, 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

● 41811 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 11. 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



● 41812 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 11. 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

● 41814 Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 13. 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

● 41820 Gre

Wassergymnastik

Mo, 17. Februar, 10-10.45 Uhr, 13 x

Gebühr: 40,- € (+ Eintritt)

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1 Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● 41821 Gre

Wassergymnastik

Mo, 17. Februar, 10.45-11.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 40,- € (+ 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



Spielend

Schwimmen lernen

BABYSCHWIMMEN

MUTTER-KIND-SCHWIMMEN

KINDERSCHWIMMKURSE AB 4 JAHREN

ERWACHSENENSCHWIMMEN

AQUAFITNESSKURSE

www.schwimmschule-flipper.de

BERG BEI NEUMARKT

GEORGENSGMÜND

REDNITZHEMBACH

Informationen und Anmeldung:

Telefon: 0 91 88 / 300 98 400

(Bürozeiten:

Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr)

E-Mail:

buero-nbg@schwimmschule-flipper.de



Zertifiziert vom Deutschen Schwimmverband (DSV)



die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41822** Gre

Aqua Power

Mo, 17. Februar, 16.15-17 Uhr, 11 x
Gebühr: 34,- € (+ 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.

● **41823** Gre

Wassergymnastik

Di, 18. Februar, 16.45-17.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 31,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzok

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.

● **41824** Gre

Wassergymnastik

Di, 18. Februar, 17.30-18.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 46,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzok

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.

● **41825** Gre

Aqua Power

Di, 18. Februar, 18.15-19.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzok

Ich will... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw.. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

● **41826** Gre

Aqua Power

Di, 19. Mai, 18.15-19.15 Uhr, 5 x
Gebühr: 21,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzok

Ich will... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw.. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

● **41827** Gre

Wassergymnastik

Mo, 17. Februar, 11.30-12.15 Uhr, 13 x
Gebühr: 40,- € (+ 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.



● 41840 Hip

Wassergymnastik

Mo, 17. Februar, 17-18 Uhr, 15 x
Gebühr: 78,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Mario Brzosc

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41841 Hip

Aquafitness

Mo, 17. Februar, 20-21 Uhr, 15 x
Gebühr: 78,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Mario Brzosc

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41842 Hip

Aquafitness

Di, 18. Februar, 20.15-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 39,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzosc

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.

● 41843 Hip

Wassergymnastik

Mi, 19. 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

● 41844 Hip

Wassergymnastik

Mi, 19. 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. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe

● 41845 Hip

Aquafitness

Do, 20. Februar, 15.30-16.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 49,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Mario Brzosc

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Wir trainieren unseren Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur (Schwerpunkt Rumpfmuskulatur) und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.



● **41846** Hip

Aquafitness

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

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln, Wasserwiderstand und musikalischer Begleitung trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet.

● **41860** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 19-19.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr. 3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

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

● **41861** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr. 3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

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

● **41862** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 18. Februar, 19.15-20 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (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

● **41863** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 18. Februar, 20-20.45 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (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

● **41864** Red

Aquanastik

Mi, 19. Februar, 8.45-9.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr. 3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umlie-



genden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41865** Red

Aquanastik

Mi, 19. Februar, 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

● **41866** Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 20. Februar, 19.15-20 Uhr, 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr. 3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41867** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 11. 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 Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41868** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 11. 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

● **41869** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 12. 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



● 41870 Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 12. 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

● 41871 Red

Aquanastik

Mi, 13. 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

● 41872 Red

Aquanastik

Mi, 13. 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

● 41873 Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 14. 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

Schwimmkurse

Schwimmkurse für Erwachsene

● 41911 Roth

Schwimmkurs

Für Erwachsene

Fr, 8. Mai, 17.45-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 180,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad

Ulli's Schwimmschule

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; sie spüren, wie das Wasser trägt. Sie erlernen die Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung



Auf dem Wasser

Auf dem Wasser

● 41950 All

Stand Up Paddling – Anfänger Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 27. Juni, 13-15 Uhr
Gebühr: 39,- € (inkl. Leihgebühr 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 super fit 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. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

● 41951 All

Stand Up Paddling – Fortgeschrittene Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 18. Juli, 13-15 Uhr
Gebühr: 39,- € (inkl. Leihgebühr 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. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung



Jumping Fitness

Mit viel Spaß dynamische Fitnessübungen auf einem Mini-Trampolin ausführen. 400 Muskeln werden dabei beansprucht und es zaubert Dir ein Lächeln ins Gesicht. Du fühlst Dich wie in Kindertagen!
Komm' und fühle es selbst!

Jump Dich bei unserer Jumping-Party fit!
Wenn Du auch dabei sein willst, dann melde Dich schnell an und sichere Dir dein Trampolin. Wir freuen uns auf Dich!



Kurse und Einheiten in Schwabach und Nürnberg
Termine und Anmeldung
www.jumpingfun.de

NEU - Jumping vital in Schwabach

Jumping vital ist ein gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt. Ein abwechslungsreiches Training auf dem Mini-Trampolin bei dem der Körper gelenk- und rüchenschonend mobilisiert und mit diversen Koordinationsübungen auch die Gehirnaktivität trainiert wird.

Zudem weckt es die Freude an der Bewegung, um so gesund und vital zu bleiben - bis ins hohe Alter.

Für Anfänger, Goldies und alle, die es entspannt angehen wollen.





● 41952 All

Stand Up Paddling - Anfänger Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 18. Juli, 17-19 Uhr
Gebühr: 39,- € (inkl. Leihgebühr 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 super fit 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. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

● 41955 Wen

Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich

Beginn Di. 18. Febr. immer Di. von 19-22 Uhr
und Sa, 07. März von 9-16 Uhr, 8 x
Gebühr: 200,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Hans-Jürgen Buchard

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Zulassung zur SBF-Prüfung sind erforderlich: mindestalter 16 Jahre, ärztliches Zeugnis über ausreichende Seh-, Hör- und Farbrunterscheidungsvermögen (nicht älter als 1 Monat, kann während des Kurses erfolgen), Kopie des Kfz.-Führerscheins oder polizeiliches Führungszeugnis, zwei Passbilder, Einverständniserklärung der Eltern bei Jugendlichen unter 18 Jahren. Kursinhalte: Navigation, Gesetzeskunde, Seemannschaft, Wetterkunde **Bitte mitbringen:** Lehrbuch Sportbootführerschein See, Overschmidt Bark, Auflage 36, Navigationsbesteck nach Absprache

● 41956 Wen

Aufbaukurs Theorie Sportbootführerschein Binnen

Di, 16. Juni, 19-21.30 Uhr, 2 x
Gebühr: 40,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Hans-Jürgen Buchard

Aufbaukurs Theorie zum SBF See, daher kann die Praxis entfallen. Führerschein wird benötigt zum Motorbootfahren im Binnenbereich wie z.B. Rhein-Main-Donaukanal. Kursinhalte: rund ums Boot, Verkehrskunde, Seemannschaft, Wetterkunde. **Bitte mitbringen:** Lehrbücher nach Absprache

Ernährung · Kochen · Gesundheit

Ernährung · Kochen · Gesundheit

● 42000 Ab

Säure-Basen-Haushalt

Do, 26. März, 19-20.30 Uhr
Gebühr: 6,- €
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,
Mehrzweckraum
Doris Guderle

Der Säure-Basen-Haushalt hält das Verhältnis von Säuren und Basen mit Hilfe verschiedener Stoffwechselforgänge konstant. Die Messgröße ist der pH-Wert, der in Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel und Urin sehr unterschiedlich ist. Stoffwechsel, Muskelarbeit und Nervenübertragungen funktionieren nur in einem ausgeglichenen Milieu. Ist dies nicht der Fall, wirkt sich das ungünstig auf den Organismus aus und es entstehen z.B. Erkrankungen der Wirbelsäule, Rheuma, Osteoporose und Arthrose.

● 42001 Ab

Dick oder dünn Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Do, 2. April, 19-20.30 Uhr
Gebühr: 3,- €
Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11
Christiane Warzecha-Biegler

Warum können manche Menschen essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen? Und andere merken jedes Stückchen Schokolade auf der Waage? Ein Grund kann unsere individuelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren



Körper in Richtung „gesundes Gewicht“ programmieren? Auf was es ankommt, und mit welchen Nahrungsmitteln, das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Anmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42002 Ab

Die Haut und ihre Bedeutung

Do, 30. April, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

Doris Guderle

Die Haut ist flächenmäßig unser größtes Organ. Sie ist darüber hinaus unsere Visitenkarte, die wir notgedrungen bei jeder Gelegenheit jedem zeigen. Sie ist auch das Spiegelbild unserer Seele. Was immer auf der Haut geschieht, weist auf einen inneren Vorgang hin. Hauterkrankungen wie Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis können mit einem seelischen Ungleichgewicht verbunden sein. Was Sie selbst gegen Hauterscheinungen und Juckreiz machen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

● 42008 Gre

Dick oder dünn

Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Dj, 10. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 3,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

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 indi-

viduelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren Körper in Richtung „gesundes Gewicht“ programmieren? Auf was es ankommt, und mit welchen Nahrungsmitteln, das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Anmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42009 Hip

Nahrungsergänzungsmittel

Top oder Flop

Fr, 27. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

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

Daniela Zibi

Wir gehen der Frage nach, ob uns unsere Ernährung mit allen Nährstoffen versorgt, die wir für ein aktives und leistungsfähiges Leben benötigen. Sie erfahren auf welche Nährstoffe wir achten sollten, was für Auswirkungen ein Mangel mit sich bringt und wie wir diesen beheben können. Dieser Vortrag ist für alle Ernährungsformen wichtig. Vor allem für Schwangere und Stillende, Kinder, Senioren, Sportler und für alle, die gesund bleiben möchten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Getränk



vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi

Lachyogatrainerin, Wildkräuterführungen, Tanzworkshops, Vitamin D-Beratung, Vorträge gesunde Ernährung
danielazibi@aol.com • Mobil: 0152-533 019 88
vrz.ecodemy.de/mitglieder/daniela-zibi

Beratung und Erfahrung auch für:

Zuckerfreie Ernährung • Glutenfreie Ernährung • Rohkost • Migräne-Geplagte

Mitglieder der BKK-ProVita können alle meine Vorträge, Kurse, Workshops und Wildkräuterführungen über das jeweilige Bonusprogramm abrechnen.





● 42011 Rött

Hildegard von Bingen und ihr Wissen Der Hildegard-Garten und seine Wirkungsbereiche

Mi, 17. Juni, 17-19 Uhr

Gebühr: 15,- €

Röttenbach, Kath. Pfarrheim, St. Marienstr. 11

Verena Schmidpeter

An diesem Abend stelle ich unter anderem den Hildegard-Garten mit seinen verschiedenen Wirkungsbereichen vor. Es wird Kostproben geben und ich gehe gerne auf Fragen zu den Kräutern und Pflanzen ein. Dazu gibt es viel Wissenswertes über Hildegard von Bingen sowie deren Lehren über Ernährung und Medizin.

● 42016 Spa

Smoothies-Power-Abend

Mi, 24. Juni, 19-21 Uhr

Gebühr: 16,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Doris Guderle

Was den grünen Smoothie zum Zaubertrank macht, wird in diesem Vortrag erläutert, praktisch zubereitet und genossen. Die grünen Mixgetränke aus Früchten, grünem Blattgemüse und Wasser schmecken köstlich, sind im Nu zubereitet und liefern hochkonzentrierte Vital- und Nährstoffe in ihrer natürlichen Form.

● 42019 Thal

Dick oder dünn

Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Mi, 25. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 3,- €

Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2

Christiane Warzecha-Biegler

Warum können manche Menschen essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen? Und andere merken jedes Stückchen Schokolade auf der Waage? Ein Grund kann unsere individuelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren Körper in Richtung „gesundes Gewicht“ programmieren? Auf was es ankommt, und mit welchen Nahrungsmitteln, das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Anmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 44102 All

Wundermittel Omega-3? Gesundheitsvortrag

Do, 19. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 3,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt

Christiane Warzecha-Biegler

Omega-3 Fettsäuren spielen eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit. Sie sollen nicht nur unser Herz und unsere Gefäße schützen, sondern auch die Intelligenz und Sehkraft fördern. Auch im Zusammenhang mit Entzündungen spielen sie eine wichtige Rolle. Wieviel Omega-3 brauchen wir? Liefert nur Fisch hochwertiges Omega-3 oder kann ich meinen Bedarf auch mit Avocados, Chiasamen, Leinöl oder Nüssen decken? Warum Sonnenblumenöl die Omega-3 Versorgung eher behindert und Rapsöl in vegetarischen Brotaufstrichen besser ist, zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Anmeldung bis 12.03. erforderlich.

● 44105 Kam

Gesunder Darm, gesunder Mensch TCM Energetik und Ernährung

Mi, 19. Februar, 19-21 Uhr

Gebühr: 9,- €

Kammerstein, Praxis Lebensrhythmus, Dorfstr. 19

Heike Friedrich

Der Gesundheitszustand des Darms kann bei zahlreichen Beschwerden wie z.B. Allergien, Unverträglichkeiten, häufigen Infekten bis hin zu Asthma und rheumatischen Erkrankungen eine wichtige Rolle spielen. Die Dozentin, Therapeutin für Chinesische Medizin, stellt die komplexe Welt des Darms und seine vielfältigen Aufgaben aus Sicht der TCM dar. Sie erhalten Anregungen aus dem Konzept der "Fünf Elemente Ernährung" zur Gesundheitspflege des Darms. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 44106 Kam

Nervensystem schlägt Alarm

Vegetative Störungen auch durch Umweltbelastungen?

Mi, 18. März, 19-21 Uhr

Gebühr: 9,- €

Kammerstein, Praxis Lebensrhythmus, Dorfstr. 19

Heike Friedrich

Wie differenziert und therapiert die Chinesische Medizin Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Ohrgeräusche oder Schwindel? Auf welche Weise können Umweltbelastungen zusätzlichen Stress auf das vegetative Nervensystem ausüben? Sie erhalten Tipps zum besseren Schutz vor



Umweltbelastungen und Anregungen zur Lebenspflege aus der Schatzkiste der Chinesischen Medizin. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 44110 Geo

Wundermittel Omega-3?

Fr, 8. Mai, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 3,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Christiane Warzecha-Biegler

Omega-3 Fettsäuren spielen eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit. Sie sollen nicht nur unser Herz und unsere Gefäße schützen, sondern auch die Intelligenz und Sehkraft fördern. Auch im Zusammenhang mit Entzündungen spielen sie eine wichtige Rolle. Wieviel Omega-3 brauchen wir? Liefert nur Fisch hochwertiges Omega-3 oder kann ich meinen Bedarf auch mit Avocados, Chiasamen, Leinöl oder Nüssen decken? Warum Sonnenblumenöl die Omega-3 Versorgung eher behindert und Rapsöl in vegetarischen Brotaufstrichen besser ist, zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Anmeldung bis 30.04. erforderlich.

● 44115 Red

Wundermittel Omega-3?

Di, 17. März, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 3,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Kl. Saal
Christiane Warzecha-Biegler

Omega-3 Fettsäuren spielen eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit. Sie sollen nicht nur unser Herz und unsere Gefäße schützen, sondern auch die Intelligenz und Sehkraft fördern. Auch im Zusammenhang mit Entzündungen spielen sie eine wichtige Rolle. Wieviel Omega-3 brauchen wir? Liefert nur Fisch hochwertiges Omega-3 oder kann ich meinen Bedarf auch mit Avocados, Chiasamen, Leinöl oder Nüssen decken? Warum Sonnenblumenöl die Omega-3 Versorgung eher behindert und Rapsöl in vegetarischen Brotaufstrichen besser ist, zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. Anmeldung erforderlich.

● 44120 Swa

Heißhunger ade

Der süßen Versuchung widerstehen

Di, 31. März, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr: 3,- €

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

Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen können und essen bis nichts mehr da ist? Nicht immer ist das eine Frage der Selbstdisziplin. Oft stecken hinter der Lust auf Süß Gründe, die wir gar nicht vermuten. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt die wichtigsten Ursachen und effektive Strategien gegen Heißhunger. Mit praktischen Übungen für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42100 Ab

Aus Omas Küche: Küchle backen

-viereckig-

Do, 19. März, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Christine Pfahler

Zusammen wagen wir uns an die Teigherstellung, Formen der "Laiberl" ausrollen und an das Abenteuer des Küchle (Kissen) Backens. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gebäcktüten

● 42101 Ab

Pizza zuhause selbst backen

Di, 30. Juni, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Wolfgang März

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegzu-denken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein "echter" Piz-zateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer bäckt seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostpro-ben, evtl. Getränk





● 42102 Ab

Laugen- und Partygebäck

Einfach und schnell selbstgemacht

Mi, 20. Mai, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Wolfgang März

Sie lernen nicht nur die Herstellung der allseits beliebten Laugenbreze, sondern auch, was man aus dem Teig noch alles "zaubern" kann. Bereichern Sie Ihre Party künftig mit selbst gebackenen Köstlichkeiten wie Brezen oder Seelen. Selbstverständlich üben wir auch das professionelle "Schlingen" der typischen Brezenform und die Formgebung von z. B. Spitzel oder Knöpfen und jeder Teilnehmer wird seine eigenen „Kunstwerke“ herstellen. Natürlich erfahren sie auch alles rund um die Brezenlauge. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42103 Ab

Brot backen

Mit selbst hergestelltem Sauerteig

Mi, 22. April, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Wolfgang März

Wer mag das nicht, wenn der Geruch von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Brot selbst zu backen ist gar nicht schwer oder aufwändig. Auch die Herstellung des Sauerteiges ist zu Hause problemlos möglich. Sie erfahren, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen Sauerteig herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42104 Ab

Hefezopf und Co.

Feiner Hefeteig, der sicher gelingt

Di, 17. März, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Wolfgang März

Hefeteig ist der Grundstock für eine Vielzahl von Gebäcken und die Herstellung ist längst nicht so kompliziert, wie oft angenommen. Sie lernen, warum es z. B. nicht zwingend eines Vorteiges bedarf. Wir werden einen klassischen Hefezopf, einen Nusszopf sowie weitere, teils gefüllte Hefe-

gebäcke herstellen. Sie bekommen außerdem hilfreiche Tipps und Informationen zur Hefe und der Teigverarbeitung. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42110 All

Tapas & Pinchos

Kleine spanische Verlockungen

Mi, 22. April, 17-21 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Heidmarie Lutz

Kleine, typisch spanische Snacks und Fingerfood sind heute Abend unser Thema. Tapas und Pinchos eignen sich sehr gut als kleine Häppchen für Ihre nächste Party, deshalb gibt es heute Abend Champignons in Sherry, pikante Fleischspieße, Speckdatteln, marinierte Paprikaschoten, Mandelhähnchen u.a. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42120 Bü

Currys - Alles aus einem Topf

Do, 30. April, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Sabine Ederer

Sattes Gelb, kräftiges Orange und sanftes Rot. Unentbehrlich fürs Curry sind Knoblauch, Ingwer, Chili und Kreuzkümmel. Leckere Gerichte aus Indien, Thailand und Malaysia mit Gemüse, Fleisch und Fisch. Perfekt gewürzt, serviert mit verschiedenen Chutneys und cremigen Joghurttops. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

● 42130 Geo

Brot backen

Mit selbst hergestelltem Sauerteig

Di, 12. Mai, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 521,
Küche
Wolfgang März

Wer mag das nicht, wenn der Geruch von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Brot selbst zu backen ist gar nicht schwer oder aufwändig. Auch die Herstellung des Sauerteiges ist zuhause problemlos möglich. Sie erfahren, wie man einen richtigen Sauerteig herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören na-



türlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Wir verwenden viele Fairtradezutaten, wie z. B. Fairtrade-Zucker, - Salz und Öle. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42131 Geo

Fairtrade-Pizza wie beim Italiener Zuhause selbst backen

Di, 23. Juni, 18-22 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 521, Küche
Wolfgang März

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegzudenken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein echter Pizzateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer bäckt seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Wir verwenden viele Fairtradezutaten, wie z. B. Fairtrade-Zucker, - Salz und Öle. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42140 Gre

Vegetarisch Grillen Lecker ohne Fleisch

Fr, 20. März, 18.30-22.1.0 Uhr
Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Grillen ohne Fleisch? Was gibt es da? Gemeinsam braten wir Paddys, Puffer ganz ohne Zusatzstoffe, und noch mehr auf dem Grill. Dazu zaubern wir leckere Dips und Salate. Keine Ermäßigung möglich.

● 42141 Gre

Kochkurs für Männer Grillen und mehr

Fr, 24. April, 18.30-22 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Grillen und was gibt es dazu? Salate, Brot, Dips und wir bereiten alles gemeinsam zu und lassen es uns am Grill gemeinsam schmecken. Keine Ermäßigung möglich.

● 42143 Gre

Schnelle gesunde Küche Kochen für die ganze Familie

Mo, 27. April, 19-21.30 Uhr
Gebühr: 26,- € (inkl. Materialkosten)
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Die Kinder und ich kommen fast gleichzeitig von der Arbeit bzw. aus der Schule nach Hause. Kennen Sie das auch? Dann kommt die nächste Frage, wie bekomme ich ein schnelles gesundes Essen auf den Tisch? In dem Kurs erhalten Sie eine Anleitung wie das gelingen kann, wir kochen einige Gerichte gemeinsam und Sie können Rezepte mit nach Hause nehmen. Keine Ermäßigung möglich.

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



● **42150** Hei

Serata culinaria italiana

Ein kulinarischer Abend mit italienischem Sprachlehrer

Fr, 8. Mai, 17-22 Uhr

Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, Lehrküche
Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer bereiten wir verschiedene Antipasti zu, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma", machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über originale Rezepte der "vera cucina italiana", erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● **42160GS** Hip

Konditor-Pralinés selbst gemacht

Süße Verführung aus peruanischer Bio-Schokolade

Mi, 1. April, 18-20 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Hilpoltstein, Bio-Konditorei Johann Langgartner, Hagenbuch 1
Johann Langgartner

Über 40 Sorten edelster Pralinés, überwiegend glutenfrei und einige auch vegan stellt Konditormeister Johannes Langgartner in seiner Praliné- und Eis-Manufaktur aus Peruanischer Bio-Schokolade ohne Konservierungsstoffe und synthetische Aromen her. In dem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung wie man feine Pralinés kreiert. Langgartners Motto: "Das Leben ist viel zu kurz, um schlechte Pralinen zu essen!" Die verwendeten Zutaten sind in der Kursgebühr beinhaltet. Die im Kurs produzierten Pralinés werden mit nach Hause genommen. Keine Ermäßigung möglich. Um Anmeldung bis 25. März 2020 wird gebeten!

● **42161GS** Hip

Konditor-Pralinés selbst gemacht

Süße Verführung aus peruanischer Bio-Schokolade

Do, 2. April, 18-20 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Hilpoltstein, Bio-Konditorei Johann Langgartner, Hagenbuch 1
Johann Langgartner

Über 40 Sorten edelster Pralinés, überwiegend glutenfrei und einige auch vegan, stellt Konditormeister Johannes Langgartner in seiner Praliné- und Eis-Manufaktur aus Peruanischer

Bio-Schokolade ohne Konservierungsstoffe und synthetische Aromen her. In dem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung wie man feine Pralinés kreiert. Langgartners Motto: "Das Leben ist viel zu kurz, um schlechte Pralinen zu essen!" Die verwendeten Zutaten sind in der Kursgebühr beinhaltet. Die im Kurs produzierten Pralinés werden mit nach Hause genommen. Keine Ermäßigung möglich. Um Anmeldung bis 25. März 2020 wird gebeten!

● **42163** Hip

Wildkräuterzubereitung

Fr, 15. Mai, 18-20.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.4 Lehrküche
Daniela Zibi

Sie kennen sich mit Wildkräutern aus, oder haben eine Wildkräuterführung besucht und möchten nun wissen, welche Zubereitungsmöglichkeiten es für die nährstoffreichen Kräuter gibt? Aus verschiedenen Wildkräutern, wie Vogelmiere, Brennesseln, Giersch, Gundermann, Schafgarbe und Löwenzahn bereiten wir gemeinsam lecker Gerichte und Getränke zu, die wir uns anschließend schmecken lassen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Kostproben

● **42180** Red

Asiatische Küche

Ausgewählte Suppen und Salate

Di, 18. Februar, 18-22 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

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

Wir bereiten Suppen und Salate aus verschiedenen asiatischen Ländern (z. B. Thailand, Philippinen, Indonesien, Vietnam). Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● **42181** Red

Hefezopf und Co.

Feiner Hefeteig, der sicher gelingt

Di, 31. März, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

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

Hefeteig ist der Grundstock für eine Vielzahl von Gebäcken und die Herstellung ist längst nicht so kompliziert, wie oft angenommen. Sie lernen, warum es z. B. nicht zwingend



eines Vorteiges bedarf. Wir werden einen klassischen Hefezopf, einen Nusszopf sowie weitere, teils gefüllte Hefengebäcke herstellen. Sie bekommen außerdem hilfreiche Tipps und Informationen zur Hefe und der Teigverarbeitung. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42182 Red

Brot backen

Mit selbst hergestelltem Sauerteig

Mi, 6. Mai, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

Wer mag das nicht, wenn der Geruch von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Brot selbst zu backen ist gar nicht schwer oder aufwändig. Auch die Herstellung des Sauerteiges ist zuhause problemlos möglich. Sie erfahren, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen Sauerteig herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42183 Red

Laugen- und Partygebäck

Einfach und schnell selbstgemacht

Mi, 17. Juni, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

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

Sie lernen nicht nur die Herstellung der allseits beliebten Laugenbreze, sondern auch, was man aus dem Teig noch alles "zaubern" kann. Bereichern Sie Ihre Party künftig mit selbst gebackenen Köstlichkeiten wie Brezen oder Seelen. Selbstverständlich üben wir auch das professionelle "Schlingen" der typischen Brezenform und die Formgebung von z. B. Spitzel oder Knöpfen und jeder Teilnehmer wird seine eigenen „Kunstwerke“ herstellen. Natürlich erfahren sie auch alles rund um die Brezenlauge. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42184 Red

Griechische Sommerküche

Mit all ihren Genüssen, die wir so lieben

Do, 9. Juli, 18-22 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

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

Ich weise Sie in die Rezepte der leckeren Inseküche ein: Spanakopitta, gefüllte Weinblätter, Giros, Musaka, gefüllte Calamares, Galaktobourekio, verschiedene Salate, mit griechischem Wein und Sirtaki. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

● 42185 Red

Pizza wie beim Italiener

Zuhause selbst backen

Di, 14. Juli, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

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

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegzu-denken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein "echter" Pizzateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer bäckt seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42186 Red

Tapas

Pikante kleine Appetizer

Do, 16. Juli, 18-22 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

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

Pikante kleine Appetizer - die für die gesunde mediterrane Küche stehen. Mittlerweile sind diese speziellen kulinarischen Köstlichkeiten auf der ganzen Welt ein Hit. Ob als perfekte Partyhäppchen oder als besondere Menü-Überraschung - eine Platte Tapas mit Fisch oder Meeresfrüchten und gegrilltem Gemüse ist immer eine besondere, wie auch leichte, Alternative. Dazu dürfen wir zum Auftakt auch einmal, ganz passend, ein Gläschen Sherry oder spanischen Rotwein genießen! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben



● 42220 Swa

Serata culinaria italiana

Ein kulinarischer Abend mit italienischem Sprachlehrer

Fr, 20. März, 17-22 Uhr

Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Küche

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

● 42221 Swa

10 Gerichte á 10 Minuten

Fr, 24. April, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Küche

Sabine Ederer

10 leckere mediterrane Gerichte schnell in je 10 Minuten zubereitet. Kein Problem und schon ist der Tisch mit besonderen Leckereien gedeckt! Tomaten-Kokos-Suppe, Paprika Antipasti, Ziegenkäse-Torta, Tagliatelle mit Forellenragout, Carbonara, Gnocchi-Topf, Tomaten-Linsen, Caponata vom Blech, Speck-Oliven-Brot und als Dessert ein Semi fredo Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

● 42250 Wen

Italienische Alpenküche

Mi, 19. Februar, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

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

D-0-13 Küche

Heidemarie Lutz

Kochen und genießen Sie die bodenständigen und trotzdem raffinierten Rezepte der italienische Alpenregion mit einem Menü in traditioneller Reihenfolge z. B. Käseknödel mit Salbeibutter, geröstetem Speck und Kräutersalz, Pilze mit cremiger Polenta überbacken, Schmorbraten in Rotwein, Ricotta-Eis mit Aprikosensauce, Nusstörtchen. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42252 Wen

Feiner Hefeteig, der sicher gelingt

Di, 24. März, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

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

D-0-13 Küche

Wolfgang März

Hefeteig ist der Grundstock für eine Vielzahl von Gebäcken und die Herstellung ist längst nicht so kompliziert, wie oft angenommen. Sie lernen, warum es z. B. nicht zwingend eines Vorteiges bedarf. Wir werden einen klassischen Hefezopf, einen Nusszopf sowie weitere, teils gefüllte Hefegebäcke herstellen. Sie bekommen außerdem hilfreiche Tipps und Informationen zur Hefe und der Teigverarbeitung. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42253 Wen

Köstliches rund um den Gardasee

Mi, 25. März, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

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

D-0-13 Küche

Heidemarie Lutz

La Cucina Gardesana - Köstliches rund um den Gardasee. Drei italienische Regionen mit ihren köstlichen Spezialitäten sind typisch für die Küche rund um den Gardasee: Trentino, Venetien und Lombardei. Kochen und genießen Sie z. B. Kräuter-Frittata, Zitronenrisotto mit Fisch, Huhn mit Mascarpone-Sauce, "Torta di fregoloti" - ein knuspriger Nuss-Mürbteig-Kuchen zum Espresso u. a. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42254 Wen

Spezialitäten aus Südfrankreich

Mi, 8. Juli, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

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

D-0-13 Küche

Heidemarie Lutz

Kochen und genießen Sie ein französisches mehrgängiges Menü mit frischen Kräutern und zaubern etwas Urlaubsstimmung in die Küche mit grüner Spargel-Tarte, "Mesculun" - bunter Salat, provencalischer Fischsuppe, geschmortes Rotwein-Poulet und zum Abschluss fruchtigen Zitronen-Tarte mit Thymian **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk



● 42256 Wen

Brot backen

Mit selbst hergestelltem Sauerteig

Mi, 29. April, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

D-0-13 Küche

Wolfgang März

Wer mag das nicht, wenn der Geruch von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Brot selbst zu backen ist gar nicht schwer oder aufwändig. Auch die Herstellung des Sauerteiges ist zuhause problemlos möglich. Sie erfahren, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen Sauerteig herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42257 Wen

Pizza wie beim Italiener

Zuhause selbst backen

Di, 7. Juli, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

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

D-0-13 Küche

Wolfgang März

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegzu-denken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein "echter" Piz-zateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer bäckt

seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42258 Wen

Mediterrane Ofengerichte

Mi, 1. April, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

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

D-0-13 Küche

Heidemarie Lutz

Ofengerichte lassen sich gut vorbereiten und sind ideal, wenn sich Gäste angemeldet haben. Kochen und genießen Sie z. B. griechischen Moussaka-Auflauf, toskanischen Filettopf, sizilianische Auberginen-Parmiggiana, spanische Ofen-Tortilla, türkische Turban-Äpfel, französische Kirsch-Clafoutis. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42259 Wen

Thailand Streetfood

Mi, 15. Juli, 18-22 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

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

D-0-13 Küche

Sabine Ederer

Die Straßenküchen Asiens sind beliebt und bekannt. Hier schlemmt man sich durch viele kulinarische Highlights. Die Rezepte habe ich alle aus Thailand mitgebracht. Viele inter-essante Köstlichkeiten genießen wir an diesem Abend. Frühlingsrollen, Mangosalat, Sticky Rice mit Mango, fried Banana, Pad Thai und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

● 42260 Wen

Laugen- und Partygebäck

Einfach und schnell selbstgemacht

Di, 21. Juli, 18-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

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

D-0-13 Küche

Wolfgang März

Sie lernen nicht nur die Herstellung der allseits beliebten Laugenbreze, sondern auch, was man aus dem Teig noch alles "zaubern" kann. Bereichern Sie Ihre Party künftig mit selbst gebackenen Köstlichkeiten wie Brezen oder Seelen.

Mühlenladen Neuses

Öffnungszeiten:
Mi + Do 13.00 - 18.00 Uhr
Freitag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
Samstag 10.00 Uhr - 14.00 Uhr
Mo + Di geschlossen!



Mehle, Getreide,
Backzutaten, Müsli,
leckere Süßigkeiten,
Knabbersachen, Nudeln,
Öle, Tee und Kaffee
und noch vieles mehr...

Mühlenladen Neuses,
90530 Wendelstein/Neuses,
Tel.: 09122/77 000



Selbstverständlich üben wir auch das professionelle "Schlingen" der typischen Brezenform und die Formgebung von z. B. Spitzel oder Knöpfen und jeder Teilnehmer wird seine eigenen „Kunstwerke“ herstellen. Natürlich erfahren sie auch alles rund um die Brezenlauge. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

Verkostungen · Tastings

Verkostungen · Tastings

● 42305 Gre

Blind-Tasting (neue Abfüllungen)

Ein Fest für die Sinne

Sa, 28. März, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)

Greiding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer
Armin Schüssler

Einfach mal einen guten Whisky genießen - ohne Kenntnis der Brennerei oder des verwendeten Fasses, allein auf Nase und Gaumen vertrauend - das ist gewissermaßen die Königsdisziplin des Whiskygenusses. Wir werden sechs brandneue Scotch Whiskys verkosten. Garantiert auch für Anfänger geeignet. Für die Verkostung der sechs Whiskys, inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 30 Euro erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42306 Gre

New Irish Whiskey

Whiskeys von der grünen Insel

Sa, 16. Mai, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)

Greiding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer
Armin Schüssler

Irland erlebt gerade eine Renaissance des irischen Whiskeys. Zahlreiche Destillieren eröffneten in den letzten Jahren mit einer riesigen Auswahl. Wir verkosten im Whisky-Seminar sechs neue Abfüllungen. Garantiert auch für Anfänger geeignet. Für die Verkostung der Whiskeys, inklusive Unterlagen und Baguette, wird ein zusätzlicher Beitrag von 30,- Euro erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

Aussehen · Persönlicher Stil

Aussehen · Persönlicher Stil

● 43105 Geo

Kosmetische Hilfe vor und während der Chemotherapie

Attraktiv und gepflegt alles meistern

Fr, 27. März, 15-17 Uhr

Gebühr: 14,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm.Str.)

Carmen Assion

Sind Sie vor oder in einer laufenden Chemotherapie? Haben Sie krankheitsbedingte Probleme mit Augenbrauen und Wimpern? Während einer Chemotherapie kommt es leider auch zu Problemen, wie dem Verlust von Augenbrauen, Wimpern und Kopfhaaren. Lernen Sie mit einfachen Tipps und Tricks dies auszugleichen. Nach zwei Stunden fühlen Sie sich gepflegt und attraktiv. Das hilft, sich während des Genesungsprozesses wohler zu fühlen. Wichtig: Es werden nur kosmetische Tipps gegeben. **Bitte mitbringen:** Spiegel, Augenbrauenstift, Kayal, Puder, Rouge, Lidschatten, Abdeckstift, Wimperntusche, Lippenstift

● 43108 Kam

Make-up Basis-Schulung

Typgerecht schminken - Schritt für Schritt

Fr, 3. April, 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



● 43118 Roth

Schminken ganz natürlich und dezent Schmink-Workshop

Do, 23. April, 17.30-21.15 Uhr
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Helga Dollhofer-Veleta

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make up tragen möchten. Viele zögern jedoch, dekorative Kosmetik Produkte anzuwenden. Und dabei ist es leicht, wenn man nur weiß wie und mit welchen Materialien, denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles, völlig natürliches Make up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Gästehandtuch, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43120 Roth

Farbberatung für Damen Individuelle Beratung nach 10 Jahreszeiten

Mi, 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 Schminkfarben können zur Beurteilung mitgebracht werden. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

NEU

BERING

Ultra Slim 4.8



Mit nur 4,8 mm ist die Ultra Slim 4.8 unsere flachste Uhr bisher und zudem eine der dünnsten Uhren auf dem Markt.

Hochwertiges Saphirglas schützt die Uhr vor Kratzern und das geflochtene Milanaisband trägt sich besonders angenehm.

J AM SCHLOSS

Hartmut Bayerlein

UHREN, SERVICE, MEISTERBETRIEB SCHMUCK
FACHBETRIEB DER UHRMACHERINNUNG

Unser Preis ab

169,- €

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 9.00–18.00 Uhr, Sa. 9.00–13.00 Uhr

STÄDTLERSTRASSE 1 / ECKE HAUPTSTRASSE
91154 ROTH TEL.: 0 91 71/6 22 66



● 43133 Wen

Top gestylt in 5 Minuten Workshop

Do, 30. April, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43134 Wen

Farbberatung für Damen Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Mi, 27. Mai, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

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

● 43135 Wen

Das perfekte Augen-Make-up Workshop

Mo, 13. Juli, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-Ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante

für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

Erste Hilfe

Erste Hilfe

● 45001 Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs

Sa, 25. April, 9.30-15.30 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!

● 45002 Kam

Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs

Do, 2. Juli, 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.

● 45004 Spa

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kompaktkurs

Di, 19. 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.

● 45007 Wen

Defibrillation

Jeder kann helfen

Fr, 3. April, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Wendelstein, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A Malteser Hilfsdienst e.V.

Der Herzinfarkt ist in Deutschland die häufigste Todesursache. Doch nicht jeder muss daran sterben. Als Ersthelfer haben Sie es in der Hand. Mit einfach zu bedienender Technik und einer speziellen Ausbildung können Sie Herzinfarktoper auf der Stelle wiederbeleben. Der Kurs "Frühdefibrillation" vermittelt Teilnehmern ohne medizinische Vorkenntnisse den Umgang mit automatischen externen Defibrillatoren und sichert die Anwendung durch umfassende Trainingssituationen.

Ergänzende Ansätze

Ergänzende Ansätze

● 45300 Geo

Gesunder Rücken und Gelenke

Einführung in die Dorn-Methode

Mi, 20. Mai, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

Georgensgmünd, Schösslein, Am Schösslein 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

● 45304 Gre

Pille, Spirale & Co. alternativlos?

NER nach Prof. Dr. med. Rötzer

Fr, 15. Mai, 18.30-20 Uhr

Gebühr: 10,- € (auch für (Ehe) Männer)

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18 Gabriella & Charles de Ruffray

Informationsabend Natürliche Empfängnisregelung ist eine Lebensweise, die es erlaubt, eine Schwangerschaft anzustreben oder zu vermeiden und sie kann im gesamten fruchtbaren Leben der Frau gelebt werden. NER beruht auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass im Zyklus der Frau fruchtbare und unfruchtbare Tage mit Zuverlässigkeit erkannt werden können. Bei richtiger Anwendung liegt die Sicherheit bei 99,8 % (PI 0,2). Bei absoluter Kontraindikation ist das Erreichen der 100%igen Sicherheit möglich.



- 45305 Hip

Homöopathie

Informationen für Einsteiger

Di, 18. Februar, 10-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

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

Cornelia Bürkle

Dieser Kurs bietet allen Laien Informationen über das Thema "Homöopathie" und deren Einsatzmöglichkeiten in der Familie. Ein Skript kann im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- 45306 Hip

Homöopathie

Für Erfahrene

Do, 20. Februar, 19.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

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

Cornelia Bürkle

Wir lernen weitere Anwendungsbereiche und Indikationen für den Einsatz homöopathischer Mittel kennen und vertiefen das Arzneimittelwissen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- 45308 Hip

Einführung in die Dorn-Methode

Gesunder Rücken und Gelenke

Di, 3. 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 geradestehen und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch

Abnehmen · Fasten

Abnehmen · Fasten

- 45620 Spa

Basenfasten

Der Säure-Basen-Haushalt

Mi, 04.03., Mo, 09.03., Do, 12.03.,

jeweils 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 26,- €

Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12

Doris Guderle

Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen einer Übersäuerung, Kopf-/Rückenschmerzen, Darmprobleme, Hautunreinheiten oder Übergewicht gehören für Viele zum Alltag. Durch ungesunde Ernährung und eine stressige Lebensweise wird unser Körper mit Säuren überhäuft. Hier dient das Basenfasten als wirksame Entlastung. Es ist eine milde Form des Fastens, alle säurebildenden Lebensmittel werden weggelassen. Es dient dem Abbau von Säuren, der Remineralisierung und Normalisierung des Stoffwechsels.

- 45630 Thal

Basen entschlacken

Entsäuern und Entgiften ohne Fasten

Do 12.03., 18.30-19.30 Uhr - Einführungsabend

Sa 14.03., 09.30-13.30 Uhr - Frühstück, Bewegung,
Mittagessen

Do 19.03., 18:30-21:30 Uhr - Abendessen, Entspannung

Sa 21.04., 09:30-13:30 Uhr - Frühstück, Bewegung,
Mittagessen,

Gebühr: 70,- € (+ Materialkosten)

Thalmässig, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Lehrküche
Claudia Mersch

Sie lernen in dieser Woche eine basisch-entlastende vegetarische Kost kennen, die entsäuernd wirkt und Sie dabei unterstützt, sich leichter zu fühlen und Schlacken auszuscheiden. Entspannungs- und Bewegungsübungen unterstützen den Entschlackungsprozess. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte



● 45670 Wen

Heilsames Fasten oder Basenfasten Infoabend

Mo, 16. März, 20-21 Uhr
gebührenfrei

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

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung - sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet. Seit ewigen Zeiten fasten die Menschen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu reinigen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung für Ihren Fastenkurs. Sie können sich entscheiden, ob Sie den Kurs "Basenfasten" oder "Heilsames Fasten" wählen. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn am Freitag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45671 Wen

Basenfasten Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr, 20.03., So, 22.03., Di, 24.03., Do, 26.03.,
jeweils 19-19.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

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

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das "Fasten" mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die 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



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, zweiteiligen 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 10jähriger 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 so wird ein Blick hinter die Kulissen des THW möglich. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 24. April 2020, 18.30 - 21 Uhr
Sa, 25. April 2020, 8 - 12.30 Uhr
Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstraße 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de





● 45672 Wen

Heilsames Fasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr, 20.03., So, 22.03., Mo, 23.03., Do, 26.03.,
jeweils 20-20.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

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

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Während eines Heilsamen Fastens verzichten wir bewusst auf feste Nahrungszufuhr. Damit wird der Mensch ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Nach dieser Fastenzeit fühlen wir uns wie neu geboren, gesünder und leistungsfähiger und sind voll neuer Energie und Lebensfreude. Wir fasten in der Gruppe nach der Methode "Buchinger" mit Säften, frisch gekochter Gemüsebrühe und einem Fastentee nach Hildegard von Bingen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45673 Wen

Basenfasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Mo., 15.06., Fr, 19.06., So, 21.06., Di, 23.06., Do, 25.06.,
jeweils 19-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

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

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das "Fasten" mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die 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



Wasser – Quell des Lebens

„Aquariationen“ – Wasser und seine Variationen

Eine Stunde zum Weltwassertag
Samstag, 21. März, 17 Uhr
in Wendelstein

> Kurs-Nr. 50090

Kultur

Inhalt

- Lesungen 190
- Literaturvermittlung 192
- Biografisches Schreiben 193
- Instrumentalunterricht 193
- Schlag- und Rhythmusinstrumente 199
- Malen · Zeichnen 208
- Acrylmalerei 209
- Aquarellmalerei 211
- Kalligraphie · Handlettering 211
- Künstlerisches Gestalten 212
- Keramik · Gips · Beton 213
- Stein 213
- Glas · Mosaik 213
- Schmuck 214
- Nähen 216
- Patchwork 219
- Klöppeln 222
- Geschichten aus dem Koffer 227



Literatur · Musik

Lesungen

● 50008 Rött

Joachim Ringelnatz

Sommerlesung heiter und besinnlich

Sa, 20. Juni, 19-22 Uhr

Gebühr: 8,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Lichthof
Dr. Johann Schrenk

Das zeitlose Werk von Joachim Ringelnatz ist in jeder Jahreszeit ein Vergnügen. Ob Poesie oder leichte Prosa. Elisabeth von Rauffer und Johann Schrenk bedienen jedes Genre aus dem umfangreichen Werk des deutschen Schriftstellers und Kabarettisten (1883-1934). Vor allem seine humoristischen Texte werden in der Lesung zu Wort kommen. Musikalisch begleitet wird der literarische Sommerabend von Död Schielein aus Röttenbach. **Bitte mitbringen:** Sitzkissen (Steintreppen)

● 50010 Roth

Kulturfrühstück

Ein Ohren- und Gaumenschmaus

So, 1. März, 10-12.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Ratsstuben

Die bewährte Kombination aus Literaturgenuss und Buffet setzt sich fort. 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. Eine Anmeldung bis zum 14. Februar ist zwingend erforderlich. Keine Tageskasse.

www.museen-abenberg.de



ZWEI MUSEEN LADEN EIN.

SPANNENDES AUF BURG ABENBERG.

BURGLIVE

> 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



● **50070** Roth

Montags-Lesungen

Mo, 2. März, 16.30-18 Uhr, 8 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. 02.03. Ingeborg Höverkamp „Tödlicher Tee“, 09.03. Christa Vorstoffel „Taghaus Nachthaus“ von Olga Tokarczuk, 16.03. Uwe Hansen „Dreimal Monte Verità“ – Erinnerungen an junge, alternative Menschen, die ab 1978 den Monte Verità wiederbeleben wollten, 23.03. Brigitte Reinard "Tage wie Salz und Zucker" von Shari Shattuck, 30.03. Brigitte Vogel-Kutz „Wenn Du geredet hättest, Desdemona“ von Christine Brückner, 06.04. Birgit Landmann „Wir haben Raketen gelangt“, Erzählungen von Karin Köhler, 20.04. Christa Bellanova liest Eigenes, 27.04. Albert Rösch Überraschungslesung

● **71001GS** Roth

Märchen aus 5 Kulturen

Märchenspaziergang

So, 3. Mai, 14-16 Uhr

Gebühr: 5,- €

Roth, Stadtgarten, Spielplatz

Reingard Fuchs

Märchenspaziergang durch den Rother Stadtgarten für die ganze Familie. Die Märchenpädagogin Reingard Fuchs erzählt Märchen aus fünf Kulturen. Märchen aus Deutschland, Russland, China, der Türkei und Afrika! Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Seckendorffschloss statt. Kinder ermäßigt 3,- €!

● **50075GS** Roth

"Roth ist bunt"-Lesung "Verbrannte Dichter"

Zum 87. Jahrestag der Bücherverbrennung

So, 10. Mai, 18-19 Uhr

gebührenfrei

Roth, Stadtbücherei, Hauptstraße 1, Schloss Ratibor

Verschiedene Prominente und Bürger lesen aus Werken der "Verbrannten Dichter" anlässlich des 87. 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.

● **50080** Thal

Thalmässing feiert das freie Wort

Vortrag zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

So, 10. Mai, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Thalmässing, Haus des Buches, Schulgasse 2

Ralf Nestmeyer

Ist die Bedrohung der Meinungsfreiheit zu einem globalen Phänomen geworden? Dürfen Autorinnen und Autoren noch schreiben, was sie wollen? Was tut der Schriftstellerverband PEN mit seiner Writers-in-Prison-Arbeit für das freie Wort? Ralf Nestmeyer, Schriftsteller aus Nürnberg und Writers-in-Prison-Beauftragter des deutschen PEN berichtet darüber, wie Länder der Welt mit dem freien Wort umgehen. "Westdeutsche Autoren genießen seit Ende des Zweiten Weltkriegs – die ostdeutschen Kollegen erst seit 1989 – das Privileg, ihre Meinung frei von staatlicher Zensur und anderen Repressalien äußern zu können. Daher sehe ich es geradezu als eine Verpflichtung an, sich für Autoren einzusetzen, die in Diktaturen und anderen Regimen leben und aufgrund ihrer Meinungsäußerung bedroht sind." Der Vortrag wird ergänzt durch Texte von zensierten Autorinnen und Autoren.

● **50090** Wen

"Aquariationen" – Wasser und seine Variationen

Eine Stunde zum Weltwassertag



Sa, 21. März, 17-18 Uhr

Gebühr: 5,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Hermann Lahm

Sauberes Wasser ist nicht mehr selbstverständlich und wird weltweit immer wichtiger. Es wird von Tag zu Tag kostbarer und seltener. Hermann Lahm hat sich schon seit Jahrzehnten Gedanken und Sorgen um das Wasser gemacht. Diese wurden von ihm festgehalten in Fotos und in Texten (manche auch in lyrischer Form). "Was das Blut für den Menschen, ist das Wasser für die Erde". Dieser Satz von Hermann Lahm wurde sogar schon in einer Rede vor der EU zitiert. Eine Stunde zum Nachdenken und Besinnen.



Literaturvermittlung

● 50100 Ab

Jugendliche im heutigen Roman

Abenberger Literaturkreis

Do, 12. März, 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 18,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11
Albert Rösch

Im Mittelpunkt der drei Abende stehen die zeitgenössischen Romane "Scherbenpark" von Alina Bronsky, "Der Trafikant" von Robert Seethaler und "Auerhaus" von Bov Bjerg.

● 50120 Roth

Dokufiktion

Mo, 2. März, 19-20.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 24,- €

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

Unter Dokufiktion versteht man hier literarische Werke, die neben historischen Ereignissen auch fiktionale Begebenheiten enthalten. Besprochen werden die Romane „Sunset“ von Klaus Modick, „Ostende“ von Volker Weidermann, „Mein Jahr als Mörder“ von Friedrich Christian Delius sowie „1913“ von Florian Illies.

● 50121 Roth

Hinter den Kulissen

Einem Thriller-Autor über die Schulter blicken

Do, 23. April, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 15,- €

Roth, Stadtbücherei, Hauptstraße 1, Schloss Ratibor
Lucas Fassnacht

Lucas Fassnacht, Autor aus Nürnberg, hat im September 2019 seinen Thriller „#KillTheRich – wer Neid sät, wird Hass ernten“ bei einem renommierten Verlag veröffentlicht. Wie entsteht so ein komplexer Politthriller? Wie sieht der Weg von der ersten Idee zum endgültigen Text aus? Wieviel Recherchearbeit steckt dahinter? Wie arbeitet Lucas Fassnacht? Mit Zettelkasten, Pinwand oder dem genialen Einfall vertrauend? Interessierten gewährt der Autor einen Blick hinter die Kulissen und lädt ein, das ein oder andere vor Ort selbst auszuprobieren.

21. BIS 29. MÄRZ 2020

ROTH-HILPOLTSTEINER
Dokufiktion

29. ROTHER
BLUES
TAGE

ERIC BIBB
KINGA GŁȲK
SAMANTHA FISH
NORBERT SCHNEIDER
AYNSLEY LISTER UVM.

KULTUR
FABRIK

WWW.BLUESTAGE.DE

Anderungen vorbehalten



Biografisches Schreiben

● 50201 Wen

Lebensschätze heben und bewahren Biografisches Schreiben

Do, 12. März, 14.30-16.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 103,- €

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

"Ich könnte ein Buch schreiben", sagen wir oft, wenn wir über unser Leben nachdenken. Machen Sie es doch! Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu ordnen und Ereignisse zu verstehen. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu den Geschichten, die unser Leben schrieb. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben! Die genauen Termine erhalten Sie von der Dozentin. **Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen

Instrumentalunterricht

● 50400 Ab

Gitarre Für Anfänger

Di, 3. März, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50401 Ab

Gitarre Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Mo, 2. März, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50402 Ab

Gitarre Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Mi, 4. März, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50403 Ab

Gitarre Weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Do, 5. März, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50405 All

Gitarrenkurs Stufe 1 - Anfänger Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 3. März, 18.10-18.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Lernen Sie jetzt in diesem Kurs die Akkorde kl. G, D, Em, A und Am mit einfachem Schlagmuster zu spielen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern nötig, können Sie eine Gitarre mit Tasche für 10,- € für die Dauer des Kurses bei der Dozentin ausleihen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihgitarre benötigen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.



● 50406 All

Gitarrenkurs Stufe 2 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 12. Mai, 18.10-18.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 1 besucht oder besitzen diese Grundkenntnisse. Dann können Sie hier die Akkorde gr. G und E sowie den Wechselschlag erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50407 All

Gitarrenkurs Stufe 3 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 20. Februar, 20.10-20.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 2 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord A7, ein neues Schlagmuster und den Einsatz des Kapodasters erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50408 All

Gitarrenkurs Stufe 4 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 7. Mai, 20.10-20.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 3 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C und zwei weitere Schlagmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50409 All

Gitarrenkurs Stufe 5 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 20. Februar, 19.20-20.05 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 4 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord D7, ein weiteres Schlagmuster und das Transponieren erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50410 All

Gitarrenkurs Stufe 6 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 7. Mai, 19.20-20.05 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 5 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vor allem mit schnellen Wechseln vertiefen und ein weiteres Schlagmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50411 All

Gitarrenkurs Stufe 11 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 3. März, 20-20.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 10 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.



● 50412 All

Gitarrenkurs Stufe 12 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 12. Mai, 20-20.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 11 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50413 All

Gitarrenkurs Stufe 13 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 3. März, 19-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 12 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50414 All

Gitarrenkurs Stufe 14 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 12. Mai, 19-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 13 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und ein weiteres Zupfmuster erlernen. Außerdem, wollen wir mit dem kleinen F-Barré-Griff beginnen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50421 Hei

Gitarrenkurs Stufe 5 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Mo, 2. März, 9-9.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 4 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord D7, ein weiteres Schlagmuster und das Transponieren erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50422 Hei

Gitarrenkurs Stufe 6 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Mo, 11. Mai, 9-9.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 5 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die die bisher gelernten Akkorde vor allem mit schnellen Wechseln vertiefen, und ein weiteres Schlagmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50423 Hei


Gitarrenkurs Stufe 11 **Liedbegleitung mit Akkorden**

Mo, 2. März, 19.50-20.35 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 10 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Auf Wunsch der Teilnehmer zusätzliches Erlernen des Gitarre Spielens nach Noten. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the surrounding greenery and a church with a prominent steeple in the background. The scene is framed by lush trees and foliage, creating a peaceful and idyllic atmosphere.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

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



Heimat umfasst so vieles, sie ist in unserer Region von der Geschichte ganz unterschiedlich geprägt und bietet dadurch viel Erlebenswertes und Wissenswertes.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd
Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal



Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung

Lichtbild-Vortrag im Kinomuseum
Sa, 21. März, 17 Uhr (10315)
Rednitzhembach, Kino-Museum, Zwischen den Brücken 3



Pilpul, Berches & Holekrasch

Jüdisches Leben in Franken
Sa, 25. April, 15 Uhr (18407GS)
Treffpunkt Jüdisches Museum, Königstr. 89, Fürth



Die Hausnamen Laibstadts

„Vortrag auf Füßen“
So, 26. April, 13.30 Uhr (10310GS)
Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere

Erwandern Sie sich einen Endemiten
Fr, 15. Mai, 16 Uhr (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung



Die Hilpoltsteiner Bierkeller

Führung im Ochsenwirts- und Kreuzwirtskeller
Sa, 23. Mai, 14 Uhr(10312GS)
Treffpunkt: Hilpoltstein, Festplatz, Gredinger Straße

Anmeldung

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

EIGEN Sinn

8. FRAUENKULTURTAGE im LANDKREIS ROTH

20.-22.03. 2020
in der Residenz Hilpoltstein

An diesem
Wochenende ist

der *Eigensinn weiblich*

Rund 20 Frauen gestalten ein unterhaltsames Wochenende und schaffen Raum für Kunst und Kultur, Lebensart und Genuss in ihrem ganz einzigartigen Sinn. Neue Perspektiven, eigen-sinnige Sichtweisen und Unverwechselbares – von FRAUEN für FRAUEN und für ALLE kulturinteressierten Menschen ...

Freitag 20.3.

Vernissage

Beginn 19 Uhr
anschließend Disco

Samstag 21.3.

Geöffnet von 11-18 Uhr

Sonntag 22.3.

Geöffnet von 10-17 Uhr

Finissage 17 Uhr

Malerei

Fotografie

Schmuck

Mode

Lesungen

Vorträge

Märchen

Kinder-Alttonen

Musik

Tanz

Kulinarisches

● 50424 Hei

Gitarrenkurs Stufe 12

Liedbegleitung mit Akkorden und Noten

Mo, 11. Mai, 19.50-20.35 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 11 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Auf Wunsch der Teilnehmer zusätzlichen Erlernen des Gitarre Spielens nach Noten. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50425 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung

Anfänger Teil 2 - Barrégriffe

Di, 21. 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, 21. 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



EIN KULTURFEST
FÜR ALLE!



FRAUENKULTUR

PROGRAMM: www.frauenkulturtag.org



● 50430 Hip

Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein

Do, 26. März, 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

Fortsetzungskurs

Di, 18. Februar, 20-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Sarah Nold

Sie haben bereits ein paar Grundkenntnisse (Akkorde C-G-D-Em-Am-Dm-A-E, erste Septakkorde A7-D7, F-Dur im Barrée, Erste Schlag- und Zupftechniken) erworben. Dann lernen Sie in diesem Kurs weitere Barrégriffe, sowie weitere Septakkorde. Außerdem wird die Schlagtechnik (über Achtelrhythmik hinaus) und die Zupftechnik erweitert. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät (oder App), Stift, Notenständer

● 50440 Swa

Ukulele

Songbegleitung

Di, 19. Mai, 19.30-21 Uhr, 2 x
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Sarah Nold

Sie hatten schon mal eine Ukulele in der Hand und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Egal ob Klassik, Folk, Blues oder Rock, überall ist die Ukulele einsetzbar. Sie ist längst kein Geheimtipp mehr und lässt vielfältige Möglichkeiten zu, um alleine oder gemeinsam zu musizieren. Mit wenig Aufwand und kaum Gepäck kann mit der Ukulele überall musiziert und gesungen werden. In diesem Kurs werden wir mit den fünf Grundakkorden und mehr Schlagrhythmen weitere bekannte Lieder zusammen spielen. **Bitte mitbringen:** Instrument (Sopran- (=normale), Konzert- oder Tenorukulele, Stimmgerät (oder App), Stift

Schlag- und Rhythmusinstrumente

● 50500 Geo

Energie und Lebensfreude mit afrikanischen Kpanlogos

Trommeln für Neueinsteiger

Mi, 4. März, 19.30-21 Uhr, 6 x
Gebühr: 90,- €
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Lothar Müller-Beer

Wenn Sie irgendwo eine Trommel stehen sehen, möchten auch Sie dann einfach mal "draufschlagen"? Trommeln kann jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Das ist das Motto von Lothar Müller-Beer (Loddy), Musiker und



DOZENTENPORTAIT



Lothar Müller-Beer

Musiker und Rhythmuscoach – www.loddy.de

Der Percussionist mit eigener Trommelschule (Rhythmuschule GHANAIS) ist seit fast 20 Jahren als Dozent bei verschiedenen Volkshochschulen und anderen Einrichtungen tätig. „Trommeln kann jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Sich selbst entdecken, gemeinsam mit Gleichgesinnten das Trommeln erleben und mit viel Spaß und Freude die Welt des pulsierenden Rhythmus entdecken, das ist mein Ziel.“



Rhythmuscoach. Möchten Sie sich entspannen, den Alltagsstress vergessen, negative Energien abbauen, Spaß haben und dabei gemeinsam in der Gruppe das Trommeln erlernen, dann jetzt anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50501 Geo

Energie und Lebensfreude mit afrikanischen Kpanlogos Trommeln für Fortgeschrittene

Mi, 11. März, 19.30-21 Uhr, 6 x
Gebühr: 90,- €
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Lothar Müller-Beer

Wenn Sie irgendwo eine Trommel stehen sehen, möchten auch Sie dann einfach mal "draufschlagen"? Trommeln kann jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Das ist das Motto von Lothar Müller-Beer (Loddy), Musiker und Rhythmuscoach. Möchten Sie sich entspannen, den Alltagsstress vergessen, negative Energien abbauen, Spaß haben und dabei gemeinsam in der Gruppe das Trommeln erlernen, dann jetzt anmelden. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50502 Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren Musik, die fit und fröhlich macht

So, 22. 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, 26. 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)

Tanzen

● 51006 Gre

Geselliges Tanzen Für Damen und Herren ab 60 Jahren

Fr, 27. März, 17-18 Uhr, 8 x
Gebühr: 51,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Katharina Kolb

Sie sind herzlich eingeladen, sich zu klassischer Musik zu bewegen und diese Freude mit anderen zu teilen. Paartänze, Kreistänze, entspannende Tänze und ein nettes Gespräch zwischendurch - all das erwartet Sie in diesem Kurs. Freuen Sie sich darauf, in geselliger Rund gemeinsam zu tanzen.

● 51010 Roth

Fit für die Feier Discofox für Anfänger

Mo, 17. Februar, 18-19 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.



● **51011** Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Mo, 4. Mai, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● **51014** Spa

Discofox und Walzer - Tanzworkshop

Auch für Hochzeitspaare und ihre Gäste

Sa, 2. Mai, 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 – für all diejenigen, die schnell und effektiv vorankommen wollen: Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladys 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. Anmeldung paarweise. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

● **51016** Spa

Discofox-Workshop für leicht Fortgeschrittene

Der Party-Tanzhit für jede Gelegenheit

Sa, 2. Mai, 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 Schiebeturnfiguren) unterrichtet, die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt. Sie erhalten Ihren Unterricht von Tanzsporttrainern, die Wert auf die Vermittlung von guten Grundprinzipien und Kombinationsfähigkeiten legen. Das befähigt Sie, Ihre neu gewonnenen Kenntnisse tänzerisch schnell und sicher umzusetzen. Gerne können Sie auch beide Kurse am Abend hintereinander besuchen. Anmeldung paarweise. Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obelthausenerstraße). **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

● **51020** Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs

Für Brautpaare, Hochzeitsgäste u.a.

So, 8. 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 rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich.

● **51021** Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs

Für Brautpaare, Hochzeitsgäste u.a.

So, 26. April, 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.

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

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

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

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuser, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Extreme Rechte und Rassismus in Mittelfranken**

Erscheinungsformen und Handlungsstrategien dagegen
 Vortrag mit Dipl.-Soz.-Päd. Birgit Mair

Do, 20. Februar 2020, 19.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. Z10106GS)

Schloss Ratibor, Markgrafensaal, Hauptstr. 1, Roth

Die Referentin klärt über extrem rechte Gruppierungen in Mittelfranken auf und geht dabei auch auf deren Aktivitäten im Landkreis Roth ein. Sie beleuchtet neben der Neonaziszene auch die Reichsbürgerszene sowie die Auftritte der AfD sowie AfD-naher Gruppierungen in Greding.

- **Integration, Schule und Beruf – Arbeitskreis**

Vertreter von Behörden, Migrant*innen, Schulen, Bildungsträgern, Unternehmen und Ausbildungsbetrieben sowie interessierte Bürger treffen sich zur Abstimmung des aktuellen Ist- und Sollzustands der Themen in Roth.

Termin im März/April 2020

Genauer Termin und Ort werden noch bekannt gegeben!

In Zusammenarbeit mit dem Helferkreis Asyl und Integration

- **„Pilpul, Berches & Holekrasch“ – Museumsführung**

Besuch Jüdisches Museum in Fürth

Sa, 25. April 2020, 15 - 16.30 Uhr (vhs-Kurs-Nr. A18407GS)

12 € inkl. Führung, Jüdisches Museum, Königsstr. 89, 90762 Fürth (eigene Anreise)

Franken war eine bedeutende Wiege jüdischer Kultur, in der sich vielfältige und bedeutende Traditionen entwickelten – mit großen Gelehrten, religiösen Riten, kulinarischen Gebräuchen und erstaunlich vielen Synagogenbauten. Es entstanden sogar eigene fränkisch-jüdische Dialekte. Ein Einblick in die bewegte Geschichte und den gelebten Alltag fränkischer Juden vom Mittelalter bis zur Gegenwart.



- **Märchenspaziergang** – Märchen aus fünf Kulturen
So, 3. Mai 2020, 14 - 15.15 Uhr (vhs-Kurs-Nr. A71001)
Treffpunkt Märchenspielplatz Stadtgarten Roth
Erwachsene 5 €/Kinder 3 €, Reingard Fuchs
Märchenspaziergang durch den Rother Stadtgarten für die ganze Familie.
Die Märchenpädagogin Reingard Fuchs erzählt Märchen aus Deutschland, Russland, China, der Türkei und Afrika! Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Seckendorffschloss statt.
- **Bücherverbrennung** – Lesung
So, 10. Mai 2020, 18 - 19 Uhr
Stadtbücherei Roth, Eintritt frei, Moderation Sven Ehrhardt
Verschiedene Prominente und Bürger lesen aus Werken der „Verbrannten Dichter“ anlässlich des 87. Jahrestages der Bücherverbrennung unter den Nationalsozialisten. Die Stadtbücherei Roth und „Roth ist bunt“ stemmen sich mit dieser Aktion dagegen, dass diese in Vergessenheit geraten.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Asylcafé** – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Menschen aller Nationen und Religionen sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde vor Ort
- Weitere Veranstaltungen für 2020 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse



Koordination „Roth ist bunt“

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

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



Tanzen

● 51022 Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs

Für Brautpaare, Hochzeitsgäste u.a.

So, 21. 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 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.

● 51120 Rött

Tango Argentino

Sa, 7. März, 14.30-15.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 80,- € (pro Person)

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Aula

Harald Bogner

Beim Tango Argentino ist das Miteinander an erster Stelle. Lass Dich inspirieren zur musikalischen Interpretation der Musik und einem wunderschönen tänzerischen Miteinander. Beim Tango kannst Du Führen und Fühlen neu entdecken. Die einzelnen tänzerischen Elemente können zu immer neuen Kombinationen und Improvisationen werden. Die Struktur des Tango mit den typischen Haltungs- und Führungstechniken führt zu einem einzigartigen Tanzgefühl. Keine Ermäßigung möglich.

● 51123 Swa

Fitness Salsa

Lady Style

Fr, 21. Februar, 19-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 85,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2

Romana Mosburger

Für alle Frauen, die gerne Salsa tanzen lernen wollen! Ohne Partner tanzen wir auf heiße Salsa und Bachata Rhythmen und bewegen uns in weiblichen, fließenden Figuren. Die Schritte werden langsam eingeübt und wir freuen uns über Quereinsteiger. Lassen Sie sich von einer tanzerfahrenen und ehemaligen Turniertänzerin in die Welt des Salsas mitnehmen und motivieren. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 51125 Spa

Latin Salsa Move

Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 2. Mai, 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.

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



Dieser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt. Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshausenstraße). **Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

● **51250** Gre

Line Dance Country und Western Für Fortgeschrittene

Do, 5. März, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 61,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den 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, 6. März, 20-21.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, kl.Turnhalle
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Linedancekurs 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

Sa, 7. März, 16.15-17.15 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● **51254** Roth

Line Dance Für Anfänger

Sa, 25. April, 16.15-17.15 Uhr, 4 x

Gebühr: 32,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● **51330** Roth

Bauchtanz mit Yara Maja Workshop

Sa, 7. März, 14-16 Uhr

Gebühr: 30,- €

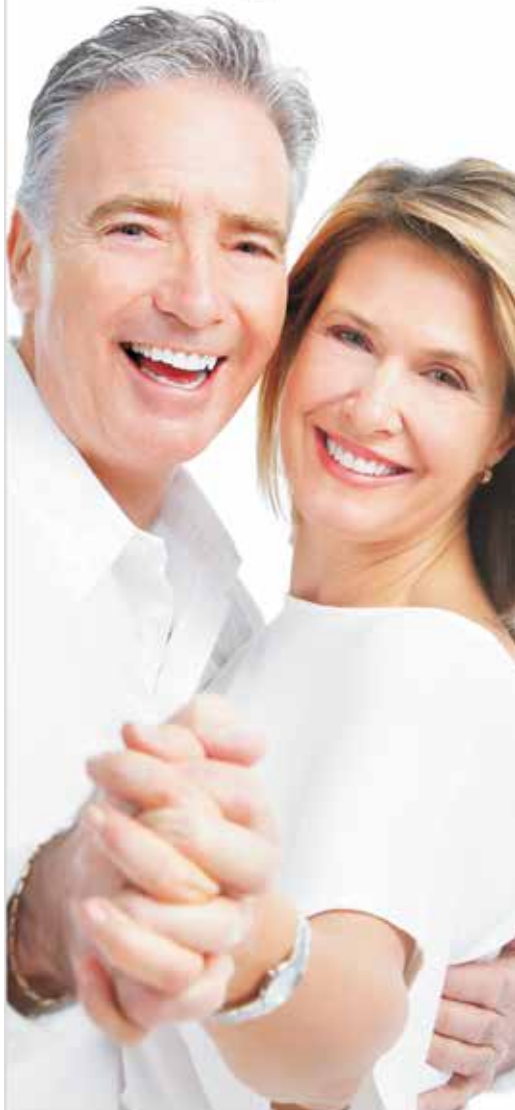
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

In diesem Workshop erlernen Sie die Basics des modernen orientalischen Tanzes. Sie lernen, Ihre Weiblichkeit zu spüren und nehmen das Gefühl von Anmut und Grazie auch im Alltag bewusst wahr. Lassen Sie sich ein auf diese Erfahrung und gönnen Sie sich dieses Verwöhnprogramm. Keine Ermäßigung möglich.



Tanzschule

ADTV **Bogner**



www.tanzschulebogner.de

Schwabach 09122/14488

Roth 09171/829000

● 51331 Roth

Burlesque mit Yara Maja Workshop

Sa, 14. März, 14-16 Uhr

Gebühr: 30,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Zwei Stunden lang zeigt Dir Yara Mara einen Cocktail aus charmanten, koketten und eleganten Bewegungen, bei dem jede Frau lernt, sich wie eine Königin zu fühlen und ihre Attraktivität zu steigern. Keine Ermäßigung möglich.

● 51405 Roth

Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und meditativ

Di, 18.02./17.03./21.04./19.05., jeweils 19.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 30,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Edith Spies

Wir tanzen folkloristische und meditative Gemeinschaftstänze aus verschiedenen Kulturen. Freie Tanzformen und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für alle, die Freude am Tanzen haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet monatlich statt. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Getränk

● 51406 Roth

Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und meditativ

Di, 03.03./24.03./28.04./12.05., jeweils 9.30-11 Uhr, 4 x

Gebühr: 30,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal

Edith Spies

Wir tanzen folkloristische und meditative Gemeinschaftstänze aus verschiedenen Kulturen. Freie Tanzformen und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für alle, die Freude am Tanzen haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet monatlich statt. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Getränk



● 51407 Swa

Tänze aus aller Welt

Freude am Tanzen in Kreistänzen und Volkstänzen

Di, 18. Februar, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 46,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Brigitte Baldinger

Tanzen ist träumen mit den Beinen. Einfache Tänze aus aller Herren Länder werden erklärt und eingeübt. Im Mittelpunkt steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung und der internationalen und klassischen Musik. Es ist kein Partner erforderlich. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

● 51409 Wen

Tanzen macht Spaß

GeübteTänzer/-innen 1

Di, 3. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51410 Wen

Tanzen macht Spaß

Für Anfänger 1

Mi, 4. 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

● 51411 Wen

Tanzen macht Spaß

GeübteTänzer/-innen 2

Di, 16. Juni, 19.30-20.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 43,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51412 Wen

Tanzen macht Spaß

Für Anfänger 2

Mi, 17. Juni, 19.30-20.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 43,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51414 Wen

Tanzen macht Spaß

Für Fortgeschrittene 1

Di, 3. März, 18.15-19.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 62,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk



Malen · Zeichnen

● 51415 Wen

Tanzen macht Spaß Für Fortgeschrittene 2

Di, 16. Juni, 18.15-19.15 Uhr, 7 x

Gebühr: 43,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Malen · Zeichnen

Malen · Zeichnen

● 52002 Hip

Zeichnen und Malen

Malen von Stillleben, Landschaften und Portraits

Mi, 19. Februar, 18-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 142,- €

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

2.9 Malraum

Reinhard Dellert

Wir beginnen mit Zeichenkohle oder Pastellkreide und lernen dabei, plastisch und räumlich zu zeichnen. Gleichzeitig wird das richtige Setzen von Licht und Schatten geübt. Später

wechseln wir zur Aquarellmalerei und zu Mischtechniken. Gemalt wird nach Gegenständen und Fotovorlagen. **Bitte mitbringen:** Zeichenkohle, Pastellkreide, Zeichenblock

● 52028 Roth

Urban Sketching

Zeichnen für Anfänger

So, 22. März, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

● 52029 Roth

Urban Sketching

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 26. April, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

● 52030 Roth

Urban Sketching

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 10. Mai, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

**Mal- und Kreativmaterial
Kursangebote für Kinder
und Erwachsene
Kindergeburtstage**

Cornelia Schreiber
Höllgasse 3
91126 Schwabach
Tel. 09122 - 887428

www.ancole.de



einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

Acrylmalerei

● 52100 Ab

Spaß mit Acryl Individuell und farbenfroh

Do, 23. April, 18-21 Uhr
Gebühr: 30,- €
Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,
Atelier Sabine Weigand
Sabine Weigand

Haben Sie Spaß am Malen und mögen Sie kräftige Farben? Wir malen mit Acryl-Farbe, experimentieren, zeichnen.... Gerne helfe ich Ihnen beim Umsetzen Ihrer eigenen Ideen. Natürlich können Sie auch Vorlagen von mir wählen. Auch für Anfänger geeignet. Malutensilien können von der Dozentin gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Pappteller, Wasserbehälter, Bleistift...

● 52102 Geo

Die Freitagsmaler Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 21. Februar, 13-15.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 86,- €
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder 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, 23. Februar, 10-16 Uhr
Gebühr: 34,- €
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen

● 52104 Geo

Die Sonntagsmaler – "Schau, was in Dir steckt" Für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 1. März, 10-16 Uhr
Gebühr: 34,- €
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen

● 52115 Kam

Welche Farbe berührt mein Herz? Acrylmalerei

Mo, 17. Februar, 19-21 Uhr, 6 x
Gebühr: 82,- €
Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8
Uschi Heubeck

Den eigenen schöpferischen Impulsen folgend, entstehen in diesem Workshop lebendige und erfreuende Bilder: Frches Gelb einer Zitrone, zartes Rosé der Sommerrosen, tiefe und



Malen · Zeichnen

schwere Rosttöne, die das Letzte Schöne im Vergänglichen zeigen. Sowohl große als auch kleine Leinwände 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! Material kann gegen Gebühr von der Dozentin erworben werden. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Pinsel, Farben, Spachtel, Malkleidung, Stifte, Zeitungspapier etc.

● 52116 Kam

Form - Farbe - Struktur

Acrylmalerei

Sa+So, 7./8. März, jeweils 10-16 Uhr, 2 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8

Uschi Heubeck

Experimentieren Sie mit unterschiedlichsten Materialien. Lernen Sie Tiefe und Spannung durch Strukturen in Ihren Bildern zu erzeugen. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten und lassen Sie sich dabei von mir inspirieren und anleiten. Material kann gegen Gebühr von der Dozentin erworben werden. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Pinsel, Spachtel, Farben, Strukturpasten, feinen Sand, Zeitungen etc.

● 52117 Kam

Farbe und Oberfläche - Acrylmalerei Wochenende der Kreativität

Sa+So, 28./29. März, jeweils 10-16 Uhr, 2 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8

Uschi Heubeck

Neue Formen des Farbauftrags und der Oberflächengestaltung führen zu vielschichtigen, außergewöhnlichen Bildergebnissen. Inspirationen und Anregungen aus der Natur und dem alltäglichen Umfeld werden aufgenommen und in eine eigene Bildsprache umgesetzt. Form und Struktur sind auch ein Thema, das wir aufgreifen werden. Seidenpapier, Zeitungen oder Pappe kommen zum Einsatz. Material kann gegen Gebühr von der Dozentin erworben werden. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Pinsel, Farben, Strukturpasten, feinen Sand, getrocknete Beeren, Verpackungsfolie, -chips, Seidenpapier, Pappe, Zeitungen etc.

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



Aquarellmalerei

● 52302 Ab

Aquarell modern

Lebendig-leicht

Mi, 29. April, 9-12 Uhr

Gebühr: 30,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen, sich Tipps und Tricks abholen und vor Ort umsetzen. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52304 All

Aquarellmalen

Für Jugendliche und Erwachsene

Di, 3. März, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 60,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum

Sabine Weigand

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne mit verschiedenen Aquarelltechniken und nach angebotenen Themen malen. Durch Experimentieren werden Sie viel Ausdruck und Leichtigkeit in Ihre Bilder bringen. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52310 Geo

Aquarellmalen im Garten

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

So, 21. Juni, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Georgensgmünd, Gartenatelier, Oberbreitenlohe E8

Jutta Bock von Wülfigen

„Kunst ist eine freie Nachahmung der Natur mit Bewusstsein, das höchste Ziel der Kunst ist eine verschönte Natur“ (Sophie Mereau, 1770-1806). Gärten üben schon immer auf Maler eine große Anziehung aus, ein gutes Beispiel dafür ist auch Claude Monet. In einem privaten Garten lernen Sie in einer malerischen Atmosphäre mit Aquarellfarben Ihre Eindrücke auf Papier zu bringen. **Bitte mitbringen:** Aquarellausstattung, kleiner Hocker, Staffelei (falls vorhanden)

Kalligraphie · Handlettering

● 52700 Geo

Gib deiner Handschrift ein neues Outfit

Handlettering für Anfänger - Basics

Fr, 22. Mai, 16-20 Uhr

Gebühr: 23,- € (+ 18,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgmünder Str.)

Linda Schwarzer

Hier wird jeder handschriftlich verfasste Text zum Hingucker. Ob persönliche Einladungen, Postkarten oder einfach schöne Sprüche. Alles erhält einen tollen, persönlichen Style und dabei ist es auch noch sehr entspannend. Materialkosten im Wert von 18 € für ein eigenes "Starterset" sind an die Kursleiterin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Verpflegung

● 52701 Hip

Schöne Schriften

Handlettering

Do, 2. April, 16-20 Uhr

Gebühr: 28,- € (+ Materialkosten)

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

2.5 Kursraum

Angela Martin

"Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Wir malen und kombinieren unsere Letterings mit angesagten Aquarell Illustrationen. Das kannst du auch, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben! Material, ca. 20 €, kann bei Anmeldung bestellt werden. Bitte bezahlen Sie das Paket im Kurs.

● 52702 Rött

Handlettering

Do, 7. Mai, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Angela Martin

"Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Wir malen und kombinieren unsere Letterings mit angesagten Aquarell Illustrationen. Das kannst du auch, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben! Material, ca. 20 €, kann bei Anmeldung bestellt werden. Bitte bezahlen Sie das Paket im Kurs.



Künstlerisches Gestalten

● 52704 Swa

Handlettering

Mo+Di, 11./12. Mai, jeweils 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsraum

Angela Martin

"Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Wir malen und kombinieren unsere Letterings mit angesagten Aquarell Illustrationen. Das kannst du auch, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben! Material, ca. 20 €, kann bei Anmeldung bestellt werden. Bitte bezahlen Sie das Paket im Kurs.

Künstlerisches Gestalten

Künstlerisches Gestalten

● 53000 Hip

Mit Mandalas entschleunigen

Glückssteine bemalen

Sa, 25. April, 9-12 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

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

Sabine Gruber

Sie brauchen kein künstlerisches Talent mitzubringen. Schauen Sie, wie es Ihnen gelingt, aus den Steinen mit einfacher Technik und wunderschönen Farben kleine Kunstwerke zu schaffen. Jeder Stein ist ein Unikat. Die gleichmäßige und ruhige Technik wirkt vielfach beruhigend und entschleunigend. Anhand von Mustersteinen können Sie sich Anregungen und Ideen holen oder Sie lassen Ihrer Kreativität freien Raum. Sie können so viele Steine malen, wie Sie möchten. Materialkosten in Höhe von ca. 4,00 Euro sind im Kurs bei der Dozentin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Kleidung, die Farbe verträgt

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

● **53001** Hip**LandART****Kunst in und mit der Natur**

Sa, 2. Mai, 9-12 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

2.9 Malraum

Sabine Gruber

LandART ist Kunst in der Natur - erlebnisreich und vielseitig. Gestaltet werden die Werke mit bloßen Händen aus Materialien, die wir in Wald und Feld finden. Ein Richtig oder Falsch gibt es dabei nicht, auch keine Benotung. Bei LandART stehen die Freude am eigenen Tun und das Erleben der Natur im Vordergrund. Die gestalteten Kunstwerke können wir jedoch nicht mit nach Hause nehmen. Fotografieren oder ein Bild im Herzen mitnehmen ist möglich.

Keramik · Gips · Beton● **53102** Kam**Bunt - fröhlich - kreativ****Keramik für Drinnen und Draußen**

Di, 3. 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, 3. 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.

● **53107** Red**Töpfern ohne Drehscheibe****Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 17. Februar, 19-21.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 88,- € (+ Material-/Brennkosten)

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

kl. Töpferraum

Karin Zumbühl, Christine Vogl

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****Fast schwebend**

Di-Fr, 02.-05.06., jeweils 9-18 Uhr

Sa, 06.06., 9-16 Uhr

Gebühr: 170,- € (+ ca. 30,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, Werkort: Obere Lerch 11

Verena Reimann

Steine sind von Natur aus erst einmal schwer. Wird es gelingen, durch die Bearbeitung, durch die Form oder das Arrangement sie leicht., fast schwebend wirken zu lassen? Es ist ein Spiel zwischen Leichtigkeit und Schwere mit Hammer und Meißel am Jura-Kalkstein. In die Grundkenntnisse der Steinbearbeitung wird eingeführt und die Arbeit des Einzelnen individuell begleitet. Kleine Übungen und Betrachtungen zum Thema geben neue Gesichtspunkte. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schutzbrille, Arbeitskleidung, Brotzeit

Glas · Mosaik● **53429** Swa**Gläserne Schätze****Für Haus und Garten**

Do, 26. 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. Fachkundig werden Sie angeleitet. Die Glaskunstobjekte werden im Anschluss im Ofen bei ca. 800 Grad gebrannt. Der Abholtermin wird mit der Dozentin abgestimmt. Materialkosten (je nach Verbrauch) sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

● 53430 Wen

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 5. 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, 23. April, 19-21.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 53,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)
Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

Schmuck

● 53606 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 6. März, 18-20 Uhr
Sa, 7. März, 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



Goldschmiedemeisterin

Nicola Deing-Kutzleb

Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Weinsfeld C 15
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179/965709
Mobil: 0178/9689763
E-Mail: deingkutzleb@t-online.de
www.goldschmiede-hilpoltstein.de



● **53607** Hip

Lieblingshalsketten selbst gestalten
Für Sie selbst oder als Geschenk

Sa, 21. März, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

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

Elke Eltermann

Starten Sie gut geschmückt in den Sommer und 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.

● **53608** Hip

Silberringe "de Luxe"
Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Do, 14. Mai, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

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

Renate Brandel-Motzel

Ringe mit Strukturen liegen im Trend. Sie lernen neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich gibt es auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten. Materialkosten ca. 15,- bis ca. 60,- € pro Ring sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● **53610** Roth

Silberringe "de Luxe"
Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Mi, 22. April, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.3, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring, verziert mit einem Edelstein (eine große Auswahl an echten und synthetischen Steinen steht zur Verfügung), massiven silbernen Ornamenten oder einer trendy strukturierte Ringschiene. Materialkosten ca. 12,- bis ca. 60,- € pro Ring sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● **53612** Spa

Lieblingshalsketten selbst gestalten
Für Sie selbst oder als Geschenk

Fr, 24. April, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Werkraum
Elke Eltermann

Starten Sie gut geschmückt in den Sommer und 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

Wickelringe und Spielringe aus Silber Trendige Silberringe

Do, 25. Juni, 17.30-21 Uhr
Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl. Dauerbrenner sind immer noch Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Außerdem können Sie auch noch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten pro Ring 6,- bis 60,- €

Textiles Gestalten

Nähen

● 54000 Geo

Overlock-Führerschein Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten der Overlock

Sa, 7. März, 10-16 Uhr
Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Marlies Ay

Ihre Maschineneinführung liegt schon lange Zeit zurück? Sie sind unsicher in der Handhabung ihrer Maschine? In diesem Kurs lernen sie den sicheren Umgang mit der Overlock, das problemlose Einfädeln, den perfekten Einsatz der Fadenspannungen, Infos über Pflege und Wartung, die Vielfalt und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Nähen Sie Ihr erstes erfolgreiches Projekt (Mustershirt). **Bitte mitbringen:** Overlock im funktionsfähigem Zustand mit Gebrauchsanweisung und dem kompletten Zubehör, Overlockgarn, Nähmaschinenadeln, verschiedenste, elastische Stoffe oder ausrangierte Kleidungsstücke, wie T-Shirt, Stretchhosen, Stretchbluse, Bündchen

Kultur



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



www.gaertnerei-jahn.de



● 54001 Geo

Nähmaschinen-Führerschein Ganztageskurs mit der eigenen Nähmaschine

So, 8. März, 10-16 Uhr
Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Marlies Ay

Wollen Sie Ihre neue Nähmaschine kennenlernen, oder diese wieder aus dem Keller oder hintersten Eck holen, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Dann sind Sie hier völlig richtig. Die erfahrene Kursleiterin beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen, z.B. übers richtige Einfädeln, Fadenspannung, Nadel- und Stichauswahl, Einsatz verschiedener Nähfüße bis hin zur Pflege Ihrer Nähmaschine. Sie zeigt Ihnen auch Tipps und Tricks mit kleinen Nähproben, damit Ihnen das Nähen wieder richtig Spaß macht. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Bedienungsanleitung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung u. Getränk

● 54002 Geo

Sonntagsnähen Näh' doch, was Dir passt

So, 22. März, 10-16 Uhr
Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54003 Geo

Sonntagsnähen Näh' doch, was Dir passt

So, 26. April, 10-16 Uhr
Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte

mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54004 Geo

Sonntagsnähen Näh' doch, was Dir passt

So, 17. Mai, 10-16 Uhr
Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54005 Geo

Sonntagsnähen Näh' doch, was Dir passt

So, 21. Juni, 10-16 Uhr
Gebühr: 41,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder 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

● 54011 Rohr

Entdecken Sie Ihre Nähmaschine

Sa+So, 25./26. April, 10-16.30 Uhr, 2x
Gebühr: 82,- €
Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Petra Schwendner

Selbennähen ist "in" und in jedem Haushalt befindet sich eine Nähmaschine. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in das Maschinennähen einsteigen möchte und/oder Probleme mit der Handhabung ihrer Nähmaschine haben. Sie erlernen die Grundkenntnisse des Maschinennähens und



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

fertigen einfache modische Accessoires oder Dekoteile an.
Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Mehrfachstecker, Spulen, Fäden, Nähzeug, Stoffreste, Schreibzeug, Lineal, Verpflegung

● 54016 Roth

Entdecken Sie Ihr Nähtalent Maschinennähen für Einsteiger

Di, 3. März, 18.30-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 51,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Petra Schwendner

Hosen kürzen oder hübsche Accessoires für Ihr Zuhause nähen? Kein Problem, dieser Kurs vermittelt die dafür nötigen Fähigkeiten. Sie erlernen die wichtigsten Grundlagen, um einfache Schneiderarbeiten perfekt auszuführen. Am ersten Abend werden Grundkenntnisse aufgefrischt und etwaige Probleme mit den Nähmaschinen geklärt. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Nähzeug, Stoffreste (gewebte Baumwolle), Maßband, Schreibzeug, Karopapier

● 54020 Wen

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

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

D-0-09 Näh

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt! **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● 54021 Wen

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 18. Februar, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

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

D-0-09 Näh

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neu-



zugänge 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, 2. März, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

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

D-0-09 Näh

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, 3. März, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

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

D-0-09 Näh

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● 54024 Wen

Ihr Start ins Nähhobby

Erste Erfolgserlebnisse an der Nähmaschine

Sa, 7. März, 10-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

Kerstin Smirr

Sie haben kürzlich das Nähen für sich entdeckt und wollen sich nun an das Einsetzen eines Reißverschlusses oder das Verstärken mit Bügeleinlage wagen? Wir setzen gemeinsam einfache Nähprojekte aus Baumwolle oder Kunstleder um, z.B. Kosmetiktäschchen, Beutel, Kissen oder Utensilos. Dieser

Kurs richtet sich an Einsteiger, auch in jungem Alter. Die Teilnehmer suchen sich vorab einen (oder mehrere) Schnitte aus und bringen das notwendige Material mit. **Voraussetzung:** erste Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

● 54026 Wen

Nähen für Babys und Kinder

Kleidung, Spielzeug und Co.

Sa, 28. März, 10-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

Kerstin Smirr

Sie wollen Ihre Kinder oder Enkel benähen, doch das Verarbeiten von Jersey und Bündchenstoffen oder andere Herausforderungen an der Nähmaschine halten Sie davon ab? Im Kurs gehen wir Ihr Nähobjekt gemeinsam an. Der Nachwuchs freut sich im Anschluss über neue Kleidungsstücke, Wimpelketten, Kuscheltiere, Kissen, Decken etc. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Schnitten, die die Teilnehmer vorab selbst auswählen. **Voraussetzung:** erste Nähkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, ggf. Overlock, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

Patchwork

● 54104 Gre

Patchwork/Quilten

Allerlei für jeden Tag

Di, 3. März, 18.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- €

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

Handarbeitsraum

Anna Sedlmeier

Am ersten Abend werden Muster, Stoffe, Schnitte usw. besprochen. Mit verschiedenen Schablonen können zwei unterschiedliche Muster genäht werden. Diese Muster eignen sich für Kissen, Läufer, Wandbehänge und Decken. Zusätzlich können Sie eine Tasche und ein Beutelchen nähen. Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Die genauen Termine erhalten Sie von der Dozentin.

A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the surrounding greenery and a church with a prominent steeple in the background. The scene is framed by lush trees and foliage, creating a peaceful and idyllic atmosphere.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare
rund um das Thema Heimat

Heimat bewegt

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



Heimat umfasst so vieles, sie ist in unserer Region von der Geschichte ganz unterschiedlich geprägt und bietet dadurch viel Erlebenswertes und Wissenswertes.

Unsere Veranstaltungen bieten Einblicke in die verschiedenen Facetten unserer Region.



Ihr Know-how als Podcast

Der jüdische Friedhof Georgensgmünd
Sa, 29. Februar, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal



Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung

Lichtbild-Vortrag im Kinomuseum
Sa, 21. März, 17 Uhr (10315)
Rednitzhembach, Kino-Museum, Zwischen den Brücken 3



Pilpul, Berches & Holekrasch

Jüdisches Leben in Franken
Sa, 25. April, 15 Uhr (18407GS)
Treffpunkt Jüdisches Museum, Königstr. 89, Fürth



Die Hausnamen Laibstadts

„Vortrag auf Füßen“
So, 26. April, 13.30 Uhr (10310GS)
Laibstadt, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16



Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere

Erwandern Sie sich einen Endemiten
Fr, 15. Mai, 16 Uhr (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung



Die Hilpoltsteiner Bierkeller

Führung im Ochsenwirts- und Kreuzwirtskeller
Sa, 23. Mai, 14 Uhr(10312GS)
Treffpunkt: Hilpoltstein, Festplatz, Gredinger Straße

Anmeldung

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



● 54109 Roth

Patchwork-Wochenende

Frühjahr 1

Sa+So, 7./8. März, jeweils 8.30-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 86,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54110 Roth

Patchwork-Wochenende

Frühjahr 2

Sa+So, 21./22. März, jeweils 8.30-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 86,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54111 Roth

Patchwork-Wochenende

Frühjahr 3

Sa+So, 25./26. April, jeweils 8.30-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 86,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

Klöppeln

● 54210 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 2. März, 18-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive. Frühlings- und Ostermotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. Wöchentlicher Kurs, in den Osterferien findet kein Kurs statt. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54211 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 3. März, 18.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive. Frühlings- und Ostermotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. Wöchentlicher Kurs, in den Osterferien findet kein Kurs statt. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54212 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 4. März, 9-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive. Frühlings- und Ostermotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. Wöchentlicher Kurs, in den Osterferien findet kein Kurs statt. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden





● 54213 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 5. März, 11.30-14 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive. Frühlings- und Ostermotive. Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. Wöchentlicher Kurs, in den Osterferien findet kein Kurs statt. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54216 Ab

Klöppelwochenende 1

Fr. 13.03. von 16-21 Uhr, Sa., 14.03. von 9-18 Uhr,

So., 15.03. von 9-13 Uhr

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 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 auch nach Wunsch. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54214 Ab

Kurzkurs Klöppeln ist Spitze

Di, 30. Juni, 18.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 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. Wöchentlicher Kurs, in den Ferien findet kein Kurs statt. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54217 Ab

Klöppelwochenende

Fr. 10.07 von 16-21 Uhr, Sa., 11.07. von 9-18 Uhr,

So., 12.07. von 9-13 Uhr

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Wie können Ferien schöner anfangen als mit einem ganzen Wochenende nur Klöppeln. Von kinderleicht bis ganz schön schwierig; für jeden Kenntnisstand wird etwas dabei sein. Thema auch nach Wunsch. Auch für Neueinsteiger und Anfänger geeignet! **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54215 Ab

Kurzkurs Klöppeln ist Spitze

Mi, 1. Juli, 9-11.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 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. Wöchentlicher Kurs, in den Ferien findet kein Kurs statt. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54218 Ab

Klöppelwochenende

Fr. 18.09. von 16-21 Uhr, Sa., 19.09. von 9-18 Uhr,

So., 20.09. von 9-13 Uhr,

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 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 auch nach Wunsch. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden





Kunst- und handwerkliches Gestalten

● 56006 Rött

Weidenobjekte flechten

Für Haus und Garten

Fr, 20. März, 14-20 Uhr

Sa, 21. März, 10-16 Uhr

Gebühr: 76,- € (+ Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Babette Otters

Erleben Sie, wie entspannend und Stress abbauend es ist, mit Weiden zu arbeiten. Schöpfen Sie aus dieser kreativen Kraft und freuen Sie sich auf das, was unter Ihren Händen entsteht. Wir flechten Gartenobjekte, Rankgitter, Blumensäulen, Vogelhäuschen, Weidenkugeln, Windlichter und ähnliches. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es kann auch ein Korb oder eine Schwinge geflochten werden. Bitte bei Anmeldung angeben, da wir dann mit eingeweichten Weiden arbeiten. Materialkosten: 18-30 € für Eisenteile (nicht zwingend erforderlich, müssen 2 Wochen vorher bestellt werden) und ca. 25-30 € für Weidenmittel, Drähte und Hilfsmittel. Die Anmeldung ist bis spätestens 06.03.2020 erforderlich. Fotos unter www.baeuerliches-kunsth Handwerk.de. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller, evtl., roten oder gelben Hartriegel/dünne Haselnussruten/Birkenzweige (falls vorhanden), Deko (Perlen, Keramik- oder Metallteile, Schmuckdraht, Filzschnüre, waserfeste Bänder etc.) kann auch im Kurs erworben werden

● 56205 Thal

Messer selber schmieden

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 22. Mai, 9-17 Uhr

Gebühr: 270,- € (inkl. Monostahl, Damaststahl geg.)

Zuzahlung vor Ort möglich)

Bergen, Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12

Robin Mayr-Preiß

Sie fertigen unter professioneller Anleitung ein voll 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. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss 22. April 2020. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung (ohne Synthetik), feste hochgeschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz, Verpflegung



Freizeitgestaltung

● 57101 Hip

Schafkopf für Einsteiger

Schnell und einfach Schafkopf lernen

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Hilpoltstein, Café Grimm, Christoph-Sturm-Str. 4,

Spiegelzimmer

Reinhard Nauck

Schafkopf ist ein in Bayern und auch in Franken sehr beliebtes Kartenspiel. In einer kleinen Runde lernen Sie dieses traditionelle Kartenspiel von Grund auf kennen. Dafür bekommen Sie die Schafkopffregeln - für Anfänger übersichtlich zusammengestellt - an vier Abenden in einer stilen Lokalität näher gebracht.



in 91154 Roth mailen
Bahnhofstrasse 10 info@blumen-meckert.de

anrufen informieren
09171 5677 www.blumen-meckert.de

faxen parken
09171 61852 Parkdeck Kulturfabrik



● 57106 Wen

Schafkopf für Anfänger Spielerisch die Regeln lernen

Mi, 4. März, 19-21 Uhr, 5 x

Gebühr: 57,- € (inkl. Skript)

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

Schafkopf ist eines der beliebtesten bayerischen Kartenspiele. Haben Sie Lust, mit uns dieses alte Gesellschaftsspiel zu lernen? In einer gemütlichen Runde kann jeder dieses unterhaltende und spannende Spiel lernen. An 5 Abenden werden die Grundlagen und klassischen Regeln des Spiels vermittelt. Jeder ist herzlich willkommen.

● 57208 Hip

Modelleisenbahn

Das Gestalten von Landschaften u.v.m.

Mo, 17. Februar, 18-20 Uhr, 9 x

Gebühr: 114,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Wolfgang Speck

Die Modelleisenbahn wünscht sich, über herrliche Landschaften zu schleichen, durch Tunnels zu dampfen, über Brücken zu gleiten, an Signalen anzuhalten und am Bahnhof auf den Pfiff zu achten, damit es weitergeht. Auch wir wollen, dass es mit der Eisenbahn zügig weitergeht. Sie lernen es, einen See oder ein Bächlein naturgetreu zu gestalten, ein eigenes Tunnelportal entstehen zu lassen, als Baumeister die Brücke vom Original abzuschauen und den Feldweg für den Traktor gerecht zu machen. **Bitte mitbringen:** Teppichmesser, Heißkleber, Ponal, Schere, Gips, ein Stück Fliegengitter

● 57209 Hip

Leuchtdioden / LED auf der Modellbahn

Mit der nötigen Elektronik

Di, 18. Februar, 18-20 Uhr, 6 x

Gebühr: 76,- € (+ 5,- € Materialkosten)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Wolfgang Speck

Eine Modellbahn muss leuchten. Dafür erlernen Sie Grundlagen im Umgang mit Leuchtdioden, wie Sie LEDs richtig leuchten lassen, auch rote und weiße LEDs gleichzeitig. Wie funktioniert ein automatischer Lichtwechsel, der Anschluss an den Decoder oder Effekte mit LEDs und Lichterketten. Materialkosten in Höhe von 5 € sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. **Bitte mitbringen:** LötKolben und Lötzinn, Seitenschneider, Vergrößerungsglas



● 57211 Roth

Golf-Schnupperkurs

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 17. 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

● 57212 Roth

Golf-Schnupperkurs

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 24. 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

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 21. 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



Archäologisches Museum
Geschichte zum Anfassen

Geschichtsdorf Landersdorf
Leben wie unsere Vorfahren

Archäologischer Wanderweg
ab April geführte Wanderungen jeweils am letzten
Sonntag im Monat



www.fundreich-thalmaessing.de



Landratsamt Roth
Kultur und Tourismus
Tel. 09171 81-1329

www.eisenhammer-eckersmuehlen.de

HISTORISCHER EISENHAMMER ECKERSMÜHLEN

Alte Hammerschmiede

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



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

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 19. 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 kennenler-
nen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Natur-
erlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren?
Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers ha-
ben 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

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 26. 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 kennenler-
nen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Natur-
erlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren?
Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers ha-
ben 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



● 57300 Roth

Bogenschießen für Anfänger Einsteigerkurs (Recurve-)Bogenschießen

Di, 21. April, 18.30-20.45 Uhr, 5 x
Gebühr: 45,- €
Roth, SpVgg, Sandgasse 27, Bogenplatz
Oliver Fünfgelder

Bogenschießen ist eine faszinierende Sportart, die sowohl den Körper als auch den Geist des Schützen fordert. In diesem Kurs lernen Sie, unter Einhaltung der notwendigen Sicherheitsregeln, den richtigen Bewegungsablauf um das Ziel aus immer größerer Entfernung zu treffen. Das Sportgerät – den Recurvebogen – lernen Sie dabei auch näher kennen. So werden mit viel Spaß sowohl der Rücken gestärkt als auch die Konzentration gefördert. Die Kursgebühren beinhalten die notwendige Leih-Ausrüstung (Bogen- und Schutzausrüstung). Damit das notwendige Bogenmaterial zur Verfügung gestellt werden kann, bitte bei der Anmeldung folgende Angaben machen: Körpergröße, Links- oder Rechtshänder. Teilnahme ab 10 Jahren möglich. **Bitte mitbringen:** geschlossene Schuhe, wettergerechte Kleidung

Erinnerungsarbeit. Erzählen Sie!

● 58102 All

Geschichten aus dem Koffer Es grünt so grün

Mi, 15. April, 15-16 Uhr
gebührenfrei
Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal
Christiane Warzecha-Biegler

Die Natur erwacht, das erste zarte Grün spitzt hervor. Mit Gedichten und Musik begrüßen wir den Frühling und erzählen uns Geschichten von Frühjahrsbräuchen, Bauernregeln und alten Ritualen. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille

● 58103 All

Geschichten aus dem Koffer Mahlzeit!

Mi, 10. Juni, 15-16 Uhr
gebührenfrei
Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal
Christiane Warzecha-Biegler

Erinnern Sie sich an die Geschichte vom Suppenkasper? Welche Sitten und Gebräuche gab es bei Ihnen früher zu Hause, was kam auf den Tisch und hatten Sie ein Lieblingsessen? Mit Geschichten, Rätseln und Sprichwörtern rund ums Essen schwelgen wir in Erinnerungen an Früher. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille



Wasser macht Spaß und schlau!

Babyschwimmen ab dem 3. Lebensmonat

Wir bieten Kurse in
Georgensmünd und
Rednitzhembach

junge vhs

Inhalt

- Berufliche Orientierung 230
- Tastenschreiben 231
- Leichter Lernen 231
- Englisch 232
- Erste Hilfe 232
- Körpererfahrung 233
- Bewegung 233
- Babyschwimmen 235
- Kleinkindschwimmen 237
- Eltern-Kind-Schwimmen 237
- Schwimmkurse 237
- Persönlicher Stil 239
- Kochkurse 239
- Tanz 240
- Malen · Zeichnen 241
- Textiles Gestalten 241
- Kreatives Gestalten 244
- Technik-Welten 245



Schule · Beruf

Berufliche Orientierung

● 72000 Hip

Benimm-Upgrade mit dem Teenie-Knigge Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben

Di, 10. März, 18.30-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 41,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Franka Elsbett-Klumpers

Mit gutem Benehmen lässt sich punkten! Ob unterwegs, in der Schule oder mitten in der Bewerbung für eine Ausbildungsstelle - sich zu benehmen wissen, verhilft zu einem positiven Eindruck. Doch wie geht „Knigge“ heute? Weit weg von verstaubten Regeln geht es um Grüßen, Lästern, kleine Zauberwörter, das passende Outfit sowie den Umgang mit modernen Medien. Ein Training mit alltagstauglichen Tipps, Aha-Effekten und Augenzwinkern.

● 72005 Roth

Bewerbungstraining für Schüler/innen

Di, 3. März, 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.Nr. 09171/853830, Mo-Fr von 8-16 Uhr. **Bitte mitbringen:** bisherige Bewerbungen, Lebenslauf, Zeugnisse, Praktikumsbescheinigungen, USB-Stick

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



Tastenschreiben

● 72110 Gre

10-Finger-Tast schreiben mit Word

Ab der 6. Jahrgangsstufe

Mo, 2. März, 17.30-19 Uhr, 5 x

Gebühr: 48,- €

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 Osterferien

Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 14.-17. April, jeweils 9.30-11 Uhr, 4 x

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrbuch)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● 72121 Roth

Tastenschreiben in den Pfingstferien

Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 2.-5. Juni, jeweils 9.30-11 Uhr, 4 x

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrbuch)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert,

um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● 72122 Roth

Tastenschreiben in den Sommerferien

Für Schüler/innen ab 8 Jahren

Mo-Do, 24.-27. August, jeweils 9.30-11 Uhr, 4 x

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrbuch)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

Leichter Lernen

● 72200 Swa

1x1 mit Wuff

Rechenspaß mit Oskar & Paul

Do, 23. April, 14-14.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 25,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3,
Mehrzweckraum
Claudia Schmidt

Das Schreckgespenst vieler Eltern ist das 1x1. Nur mit Verstehen ist es nicht getan. Wer nicht übt und die Ergebnisse parat hat, fährt im restlichen Schuljahr in Mathe mit angezogener Handbremse. Und wie schafft man es, dass ein Kind nach der Hausi trotzdem noch Lust zum Rechnen hat? Das übernehmen die Schulförderhunde Oskar und Paul! In 5 Stunden wird auf lustige Art und Weise systematisch gerechnet, geübt und das Gelernte vertieft. Für Schulkinder der 2. Klasse.

Eine Tetanusimpfung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.



Sprachen

Englisch

● 73295 Roth

Grammar Hammer Last Minute in den Osterferien

Für Schüler/innen der 9. und 10. Klasse

Di-Fr, 14.-17. 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. Materialien werden gestellt.

● 73296 Roth

Realschulabschlussprüfung Englisch Vorbereitungskurs in den Pfingstferien

Di+Fr, 2./5. Juni, jeweils 10-15 Uhr, 2 x

Gebühr: 51,- € (inkl. Skript)

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

Kurz vor deiner Abschlussprüfung? Suboptimale Englischnoten? Und der ewige Kampf mit der englischen Sprache? In relaxter Atmosphäre werdet ihr gezielt auf euren Abschluss vorbereitet. Materialien werden gestellt.

*Vollmond- und Fackelwanderungen
Sagen- und Raumnachtwanderungen
Wildkräuterwanderungen*

www.Unternehmungslust.net

*Räuchern mit heimischen Kräutern
Haus- und Wohnungsräucherungen
Ritual- und Themenräucherungen*

Ich freue mich auf Sie!

Birgitt Myriel Hirscheider

Polsdorfer Str. 4, 90584 Allersberg

Tel. 09176-1068, E-Mail: info@unternehmungslust.net

Gesundheit · Leben

Erste Hilfe

● 45001 Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Sa, 25. April, 9.30-15.30 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Musikraum
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!

● 45002 Kam

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 2. Juli, 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.



● 45004 Spa

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kompaktkurs

Di, 19. 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.

Körpererfahrung

● 74032 Gre

Selbstbehauptung/Verteidigung

Ab 8 Jahren

Fr, 6. März, 14-15 Uhr, 10 x
Gebühr: 50,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Sandra Harrer

In diesem Kurs lernen Kinder zwischen spielerischen Gerangel unter Freunden und einer echten Bedrohung zu unterscheiden und sich im entscheidenden Moment richtig zu verhalten. Dafür ist viel Übung notwendig! Kinder müssen aufgrund ihrer körperlichen Unterlegenheit gegenüber einem erwachsenen Angreifer bestimmte Schwachstellen angreifen wie z.B. Genitalien oder Vitalpunkte. Bei Kindern steht in erster Linie Präventionstraining im Vordergrund, um möglichst gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten. Desweiteren stehen der Aufbau und die Stärkung des Selbstbewusstseins, Teamgeist, einfache Schlag- und Tritttechniken, richtiges Fallen und Aufstehen und der Mut, sich zu wehren und keine Opferrolle einzunehmen im Vordergrund dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken

● 74033 Gre

Selbstbehauptung/Verteidigung

Ab 12 Jahren

Fr, 6. März, 15-16 Uhr, 10 x
Gebühr: 50,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Sandra Harrer

In diesem Kurs lernen Kinder zwischen spielerischen Gerangel unter Freunden und einer echten Bedrohung zu unterscheiden und sich im entscheidenden Moment richtig zu verhalten. Dafür ist viel Übung notwendig! Kinder müssen aufgrund ihrer körperlichen Unterlegenheit gegenüber einem erwachsenen Angreifer bestimmte Schwachstellen angreifen wie z.B. Genitalien oder Vitalpunkte. Bei Kindern steht in erster Linie Präventionstraining im Vordergrund, um möglichst gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten. Des Weiteren stehen der Aufbau und die Stärkung des Selbstbewusstseins, Teamgeist, einfache Schlag- und Tritttechniken, richtiges Fallen und Aufstehen und der Mut, sich zu wehren und keine Opferrolle einzunehmen im Vordergrund dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken

Bewegung

● 74051 All

Inlineskaten für Anfänger

Für Kinder ab 6 Jahren

Sa, 16. Mai, 14-16 Uhr
Gebühr: 19,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Turnhalle
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



● 74052 All

Inlineskaten für Fortgeschrittene Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Sa, 16. Mai, 16-18 Uhr
Gebühr: 19,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Turnhalle
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

● 74055 Geo

Happy KIDS - Spaß, Bewegung und Entspannung Von 4 bis 6 Jahren

Di, 3. März, 16.15-17 Uhr, 10 x
Gebühr: 51,- €
Georgensmünd, Dr.-Mehler-Schule, Sporthalle am Schulzentrum
Melissa Lane

Hüpfen, springen und herumwirbeln. Wenn Dir das gefällt, bist Du hier richtig. Mit einfachen, tänzerischen Bewegungen lernst Du Deinen eigenen Rhythmus kennen. Leichte Übungen aus der Yogapraxis für Kinder schenken einen entspannten Ausklang. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleine Decke, Getränk

● 41114 Rött

fitdankbaby® MINI Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 5. März, 9.30-10.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 115,- €
Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41115 Rött

fitdankbaby® MINI Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 14. Mai, 9.30-10.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 115,- €
Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 74057 Swa

Zumba® Kids Ab 6 Jahren

Mi, 19. Februar, 16-17 Uhr, 8 x
Gebühr: 46,- €
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Zumba Kids ist das coole Dance Fitness Workout für Kids! Es vereint Merengue, Salsa und Reggae und viele weitere Tanzrichtungen. Zumba Kids basiert auf der Tanz- und Fitnessphilosophie und schult die Balance- und Koordinationsfähigkeit, Kreativität, Disziplin und Teamwork. Und natürlich steht der Spaß im Vordergrund! **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 74060 Spa

Mountainbike - Techniktraining Von 7 bis 14 Jahren

Sa, 9. Mai, 10-12 Uhr
Gebühr: 14,- €
Spalt, Enderndorf, Freiherr-von Harsdorf-Str., Pumptrack
Jörg Domanowski

Im Pumptrack Enderndorf (neben dem Feuerwehrhaus) gibt es für interessierte Kinder (Einsteiger und mit erster Erfahrung) ein Mountainbike-Training. Neben der Vermittlung von technischen Grundlagen werden unter Anleitung von Jörg Domanowski Fahrübungen durchgeführt. Das spielerische Heranführen an die Möglichkeiten im Pumptrack ist das Ziel des Kurses. **Bitte mitbringen:** Geeignetes Mountainbike, Helm, Getränk



Babyschwimmen

● 74100 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 3. März, 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

● 74101 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 12. Mai, 11.15-11.45 Uhr, 9 x

Gebühr: 75,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74102 Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 3. März, 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

● 74103 Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 12. Mai, 10.45-11.15 Uhr, 9 x

Gebühr: 75,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74110 Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 20. Februar, 11-11.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 75,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Rednitzhembach, Steigerwaldstr. 3 a, Wohnanlage Rednitzgarten Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und



die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74111 Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 14. 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

● 74112 Red

Babyschwimmen 2

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 20. Februar, 11.30-12 Uhr, 9 x
Gebühr: 75,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr. 3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74113 Red

Babyschwimmen 2

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 14. 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

● 74174 Hip

Baby- und Kleinkind-Schwimmen

Für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahre

Mi, 19. Februar, 16.15-16.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)
(Mutter/Vater + ein Kind)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Kerstin Reichow

Spielerische Förderung von Motorik, Koordination, Verhaltensregulation und Lernfähigkeit Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel

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



Kleinkindschwimmen

● 74175 Hip

Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern Von 3 bis 5 Jahren

Mi, 19. Februar, 15.30-16.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Kerstin Reichow

Durch die Hilfe einer bekannten Begleitperson gewöhnen sich die Kinder an Schwimmbewegungen und Hilfsmittel und werden so spielerisch ans Schwimmen herangeführt. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmflügel

Eltern-Kind-Schwimmen

● 74181 Geo

Eltern-Kind-Schwimmen Von 18 bis 30 Monaten

Di, 3. März, 10-10.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28
Sport&FunKids e.V.

In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und Übungen (wie z.B. Springen, Tauchen und Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen) die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Beim gemeinsamen Singen, Schwimmen und Spielen lernen die Kinder, sich mit Schwimmhilfe frei im Wasser zu bewegen. Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Babyschwimmens dar und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf spätere Schwimmkurse. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74182 Geo

Eltern-Kind-Schwimmen Von 18 bis 30 Monaten

Di, 12. 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 Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

Schwimmkurse

● 74220 Hip

Schwimmkurs Ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil

Fr, 13. März, 14-14.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 83,- €
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



● 74221 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 29. April, 14.30-15.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74222 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 29. April, 15.15-16 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung



Technik erleben beim THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, zweiteiligen 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 10jähriger 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 so wird ein Blick hinter die Kulissen des THW möglich. Mindestalter: 10 Jahre



Termine: Fr, 24. April 2020, 18.30 - 21 Uhr

Sa, 25. April 2020, 8 - 12.30 Uhr

Hilpoltstein, THW-Unterkunft, Dieselstraße 6

Weitere Informationen erhalten Sie im Programmheft bei Kurs Nr. 13300 und unter www.vhs-roth.de





● **74223** Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 8. Mai, 15.30-16.15 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

● **74224** Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 8. Mai, 17-17.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● **74295** Hip

Grundtechniken des Kraulschwimmens

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Fr, 13. März, 14.45-15.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 49,- € (inkl. Eintritt)

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
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, 28. Februar, 9.30-12 Uhr

Gebühr: 30,- € (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

Kochkurse

● **74400** Gre

Italienische Gerichte - hmmm, lecker

Von 6 bis 10 Jahren

Mo, 6. April, 9-12 Uhr

Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Nudeln, Käse, Tomaten - hmmm - und schon steigt einem der Geruch von Italien in die Nase. Wir stellen Nudeln selber her, kochen eine leckere Soße, backen Pizzaschnecken, schnippeln für einen Salat und kochen eine leckere Nachspeise.

Bitte mitbringen: Schürze



Kultur

● 71001GS Roth

Märchen aus 5 Kulturen**Märchenspaziergang**

So, 3. Mai, 14-16 Uhr

Gebühr: 5,- €

Roth, Stadtgarten, Spielplatz

Reingard Fuchs

Märchenspaziergang durch den Rother Stadtgarten für die ganze Familie. Die Märchenpädagogin Reingard Fuchs erzählt Märchen aus fünf Kulturen. Märchen aus Deutschland, Russland, China, der Türkei und Afrika! Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Seckendorffschloss statt. Kinder ermäßigt 3,- €!

Tanz

● 75110 Gre

Mutter/Vater-Kind-Tanz**Musikalische Bewegung mit Ihrem Kind**

Fr, 27. März, 15-15.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 38,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Katharina Kolb

Wenn Sie ein Kind bis zu einem Jahr haben, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir werden gemeinsam tanzen. Die Freude an der Bewegung ist das, was uns verbindet. Hierfür brauchen Sie keine Vorerfahrung. Ihr Kind wird in diesem Kurs erste Erfahrungen mit Bewegungen, Musik und der Rhythmik machen. Ich freue mich auf Sie!

● 75111 Gre

Kreativer Kindertanz**Für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren**

Fr, 27. März, 16-16.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 38,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Katharina Kolb

Kreativer Kindertanz vermittelt Freude an der Bewegung. Geschichten werden tanzend erzählt, die Kinder finden mit der Dozentin passende Bewegungen zu den Erzählungen. Dadurch wird Ihr Kind ihre/seine Körperwahrnehmung verbessern, ein Bewusstsein für die eigene Bewegung entwickeln und rhythmische Klänge kennenlernen.

● 75175 Rohr

Lasst uns tanzen!**Von 10 - 14 Jahren**

Do, 5. März, 16-17 Uhr, 8 x

Gebühr: 46,- €

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

Katharina Kolb

Gemeinsam werden wir tanzen und dabei auch Choreos entwickeln. Mit viel Spaß an der Musik und Bewegung kann jeder zu seinem eigenen Rhythmus tanzen.



DOZENTENPORTAIT

**Katharine Kolb**

Sozialpädagogin und Tanzpädagogin in Ausbildung

„Die Liebe zu Musik und Bewegung entdeckte ich in der Kindheit. Nach mehrjähriger Erfahrung im Standard- und Lateintanz, sowie Showtanz fing ich eine Weiterbildung zur Tanzpädagogin an der Medau-Schule in Coburg an, die ich im März 2020 abschließen werde. In meinen Kursen möchte ich Spaß an der Bewegung und damit verbunden ein positives Körpergefühl vermitteln.“



● 75178 Roth

Al Baby Dance

Für Mamas mit Baby ab 3 Monaten

Di, 3. März, 10-11 Uhr, 4 x

Gebühr: 35,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Tanzen nach der Geburt stärkt die Bindung von Mutter und Kind, begünstigt eine korrekte Körperhaltung und aktiviert und trainiert sanft den Beckenboden. Das Baby sitzt dabei im Tragetuch. Durch die Bewegung wird die Entwicklung Ihres Babys gefördert. Al Baby Dance ist tanzen mit Herz und Rhythmus. **Bitte mitbringen:** Turnschlappchen, bequeme Kleidung

● 75179 Roth

Windelflitzer Tanzspaß

Von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

Fr, 6. März, 15-15.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 43,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

Malen · Zeichnen

● 75200 Ab

Muttertagmalen auf Leinwänden

Fr, 8. Mai, 15-18 Uhr

Gebühr: 26,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Wollt ihr eure Mutter mit einem besonderen Geschenk überraschen? Wir bemalen eine Leinwand mit Acrylfarbe. Ihr könnt Muster, Lieblingsmotive und natürlich auch einfach nur farbige Herzen malen. Es wird euch sicher sehr viel Spaß bereiten. Kosten für Leinwand, Farbe, Material (6 Euro) bitte vor Ort bei der Dozentin bezahlen

Textiles Gestalten

● 75470 Geo

Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine

Nähmaschinen-Führerschein ab 10 Jahren

Sa, 21. März, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgmünder Str.)

Marlies Ay

Du bist kreativ und wolltest schon immer gerne etwas für Dich nähen? Vielleicht sogar mit Deiner Freundin zusammen? Dann bring doch einfach Deine Nähmaschine mit und lasse Dich von der Kursleiterin in die „Geheimnisse“ des Nähens einweihen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Spaß das macht und erhältst am Ende des Tages einen „Nähmaschinen-Führerschein“. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung, Getränk

● 75472 Geo

Nähe Deinen eigenen Leseknochen

Für Leseratten ab 10 Jahren

Sa, 25. April, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

Zufahrt Petersgmünder Str.)

Marlies Ay

Näh für Dich oder als Geschenk für alle Leseratten einen Leseknochen, welchen Du als Kopfkissen oder Buchstütze verwenden kannst. Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin oder gute Nähkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Schere, 3 Baumwollstoffreste (ca. 30 x 50 cm), Füllwatte, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75473 Geo

Nähe Dir eine Küchenschürze

Upcycling ab 10 Jahren

Sa, 16. Mai, 10-15 Uhr

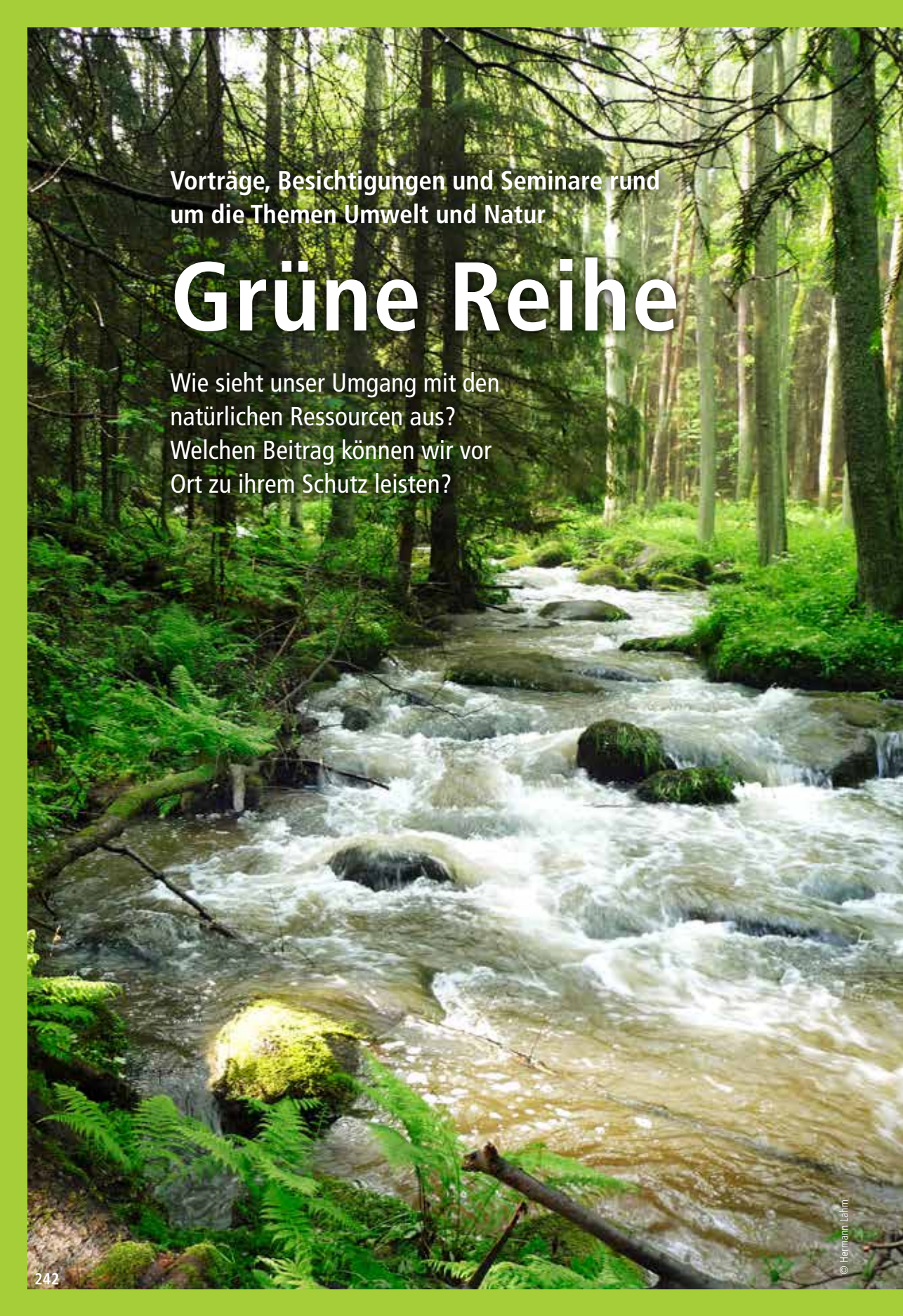
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgmünder Str.)

Marlies Ay

Nähe aus Stoffresten und alten Klamotten eine schicke Back- bzw. Kochschürze. Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin oder gute Nähkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Schere, 1 alte Jeanshose, 2 Baumwollhemden, Baumwollstoffreste, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk



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?



Neben unserem Themenschwerpunkt „Wasser“ finden Sie weitere aktuelle Themen aus Nah und Fern.



Costa Rica – Biologische Vielfalt und Nachhaltigkeit erleben

Bild-Vortrag mit Andreas von Lindeiner
(Biologe, Artenschutzreferent des LBV)

Do, 5. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (18304)



**Bienenfreundlicher Garten
Grundwissen für Ein- und Umsteiger**

Vortrag mit Martina Fiegl (Gärtnermeisterin)

Do, 5. März, 18.30 Uhr, Röttenbach (14208)



„Elektromobilität – Zwischen Fluch und Segen“

Vortrag mit Prof. Robert Hermann (Techn. Hochschule Ingolstadt)

Fr, 20. März, 19 Uhr, Hilpoltstein (13104GS)



Welchen Weg nimmt unser Wasser

Besichtigung des neuen Wasserwerks

Mo, 23. März, 18 Uhr, Allersberg (18350)



Von der Kiefer bis zum Wasser

Exkursion zum Gauchsdorfer Baggerweiher

Sa, 28. März, 14 Uhr, Gauchsdorf (18475GS)

Treffpunkt Gauchsdorf, Altes Sägegatter



Kräuterkraft – heimisches Superfood

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Sa, 25. April, 9 Uhr, Spalt (18465)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof



**Klimaveränderung im eigenen Garten
Was können wir tun?**

Tipps und Tricks aus Bärbels Garten

Mi, 6. Mai, 17 Uhr, Dixenhausen (14209)



Blütenräume im Sommer

Kräuterwanderung im Spalter Hügelland

Do, 18. Juni, 17 Uhr, Spalt (18466)

Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

Anmeldung

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



● 75474 Geo

Nähe Dein eigenes Utensilienmäppchen Ab 10 Jahren

Sa, 20. Juni, 10-15 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgmünder Str.)
Marlies Ay

Ob Schlamper-, Rollmäppchen oder Kosmetiktäschchen! Alles ist drin! Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin. **Bitte mitbringen:** Schere, Stoffreste, Jeansreste (alte Jeans), Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75482 Ab

Klößeln Für Kinder ab 8 Jahren

Mo, 2. März, 14.30-16 Uhr, 16 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 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:** Klößelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 75483 Ab

Klößeln Für Kinder ab 8 Jahren

Do, 5. März, 14.30-16 Uhr, 16 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 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:** Klößelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Kreatives Gestalten

● 75501 Hip

Matisse und seine fliegende Schere Kunstlabor für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Sa, 8. Februar, 10-11.30 Uhr
Gebühr: 9,- € (+ Materialkosten)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Julia Isenberg

Eine fliegende Schere? Tatsächlich! In Windeseile fliegt sie über das Papier. Eigentlich ist Henri Matisse Maler. Aber als er entdeckt, welch wunderschöne Formen sich aus Papier schneiden lassen, tut er nichts Anderes mehr. Aus Buntpapieren schneidet er seine Reiseerinnerungen, Tiere und Pflanzen aus und gestaltet seinen eigenen kleinen Garten. Gemeinsam lesen wir das gleichnamige Kinderbuch „Monsieur Matisse und seine fliegende Schere“ und gehen zusammen mit der Kunstpädagogin Julia Isenberg und einer Schere auf fantasievolle Entdeckungsreise. Materialgebühren in Höhe von 5,00 Euro sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

● 75502 Hip

Schicht auf Schicht Kunstlabor für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Sa, 15. Februar, 10-11.30 Uhr
Gebühr: 9,- € (+ Materialkosten)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Julia Isenberg

Kleben, schneiden, reißen, malen: Schicht um Schicht experimentieren wir mit Zeitungs collage und farbigem Ölpastell. Hast du schon einmal Dinge kopfüber gemalt? Oder die ungeübte Hand zum Zeichnen benutzt? Wir abstrahieren kleine Zeichnungen zu wilden Formen. Experimentierfreudig setzen wir mit Ölkreiden, Stiften und Kohle farbige Flächen, feingliedrige Liniengeflechte oder leuchtende Kontraste. Zusammen mit der Kunstpädagogin Julia Isenberg erarbeiten wir mehrere kleine farbige Bildwerke, die auch als Postkarten verschickt werden können. Materialkosten in Höhe von 6,00 Euro sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.



Technik-Welten

● **13300GS** Hip

Technik erleben beim THW

Für Kinder ab 10 Jahren

Fr, 24. April, 18.30-21 Uhr

Sa, 25. April, 8-12.30 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, THW, Dieselstr. 6

THW

Der Ortsverband Hilpoltstein lädt Kinder und deren Eltern zu einem abwechslungsreichen, zweiteiligen 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 10jähriger 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 so wird ein Blick hinter die Kulissen des THW möglich. Mindestalter 10 Jahre.

Bitte mitbringen: Witterungsgerechte Kleidung, die auch schmutzig werden darf, festes Schuhwerk

● **75701** Gre

Lass deinen Roboter grooven!

Robotik für Kinder von 7-10 Jahre

Sa, 25. April, 9-12 Uhr

Gebühr: 45,- €

Beilngries, Altes Feuerwehrhaus

Reinhold Schubert

Du möchtest deinen eigenen Roboter bauen und ihn dazu bringen, für dich zu tanzen? Dann komm zu unserem Workshop! Hier lernst du wie du nach dem Bau (mit dem System LEGO MINDSTORMS®), den Roboter so programmierst, dass du kreativ mit ihm spielen kannst und er exakt deinen Anweisungen folgt. Dein Roboter kann sich, wenn alle seine Sensoren genutzt werden, mühelos bewegen und tanzen. Es gibt per Programmierung unendlich viele Möglichkeiten, den Roboter „intelligent“ zu machen.

Inhalte:

- Erste Versuche für die Verwendung eines einfach manipulativem Roboter-Armes mit eigener Steuerung von Abläufen
- Einfache „künstliche Intelligenz“ mit dem Anki Cozmo
- Verwendung eines Roboters mit vorprogrammierten Abläufen
- Test der physikalischen Ablaufprogrammierung am Model Ubtech Alpha 1

Vorgestellt werden die LEGO-MINDSTORMS®-Modelle mit ihren komplexen Sensoren und Programmierschnittstellen. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

● **75702** Gre

Lass deinen Roboter grooven!

Robotik für Jugendliche ab 11 Jahren

Sa, 25. April, 13-16 Uhr

Gebühr: 45,- €

Beilngries, Altes Feuerwehrhaus

Reinhold Schubert

Du möchtest deinen eigenen Roboter bauen und ihn dazu bringen, für dich zu tanzen? Dann komm zu unserem Workshop! Hier lernst du wie du nach dem Bau (mit dem System LEGO MINDSTORMS®), den Roboter so programmierst, dass du kreativ mit ihm spielen kannst und er exakt deinen Anweisungen folgt. Dein Roboter kann sich, wenn alle seine Sensoren genutzt werden, mühelos bewegen und tanzen. Es gibt per Programmierung unendlich viele Möglichkeiten, den Roboter „intelligent“ zu machen.

Inhalte:

- Erste Versuche für die Verwendung eines einfach manipulativem Roboter-Armes mit eigener Steuerung von Abläufen
- Einfache „künstliche Intelligenz“ mit dem Anki Cozmo
- Verwendung eines Roboters mit vorprogrammierten Abläufen
- Test der physikalischen Ablaufprogrammierung am Model Ubtech Alpha 1

Vorgestellt werden die LEGO-MINDSTORMS®-Modelle mit ihren komplexen Sensoren und Programmierschnittstellen. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

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 / Steuervergünstigungen

Teilnahmebescheinigungen – soweit von der vhs nicht ohnehin erstellt – die von Teilnehmern zusätzlich verlangt werden, sind mit einem Kostenbeitrag von 5 € pro Bescheinigung belegt.

Veranstaltungen der Volkshochschule können ggf. gegenüber dem Finanzamt als Werbungskosten geltend gemacht werden, wenn sich der/die Teilnehmer/in berufsbezogen weiterbildet.

Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden **in der Regel keine Veranstaltungen statt**. Programmänderungen werden rechtzeitig im Hilpoltsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hilpoltsteiner Volkszeitung und der Hilpoltsteiner Zeitung bekanntgegeben.

INFO

Impressum

Herausgeber: vhs im Landkreis Roth

Redaktion: Cordula Doßler, **Konzeption und**

Gestaltung: weinberg-zimmerer.de, Nürnberg

Satz: LINDWERK GmbH **Druck:** L/M/B Louko, Nürnberg

Auflage: 12.500; Papier: gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier (aus nachhaltiger Forstwirtschaft)

Fotos: Titel: epicstockmedia / 123rf.com; Auftakt- und Inhaltsseiten: Theodor Schmidtkunz (Gesellschaft), Viacheslav Lakobchuk / 123rf.com (Beruf), Fabio Formaggio / 123rf.com (Sprachen), kzenon / 123rf.com (Gesundheit), Bernhard Bergauer (Kultur), Elena Yakusheva / shutterstock.com (junge vhs)

● Stadt Abenberg Ab

Stillaplatz 1
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21

- Rasen ohne Unkraut und Moos 26
- Frankreich-Spanien-Frankreich 37
- Arbeitskreis Klöppeln 47
- Fit am Smartphone + Tablet 66
- Englisch 81 83
- Spanisch Fortsetzungskurs 104
- Kundalini-Yoga 113
- Qigong 135
- Bodystyling 140
- Pilates Basics 148
- Rückenfit 152
- Dick oder dünn 171
- Säure-Basen-Haushalt 171
- Die Haut und ihre Bedeutung 172
- Aus Omas Küche: Küchle backen 174
- Pizza zuhause selbst backen 174
- Laugen- und Partygebäck 175
- Hefezopf und Co. 175
- Brot backen - mit selbst hergestelltem Sauerteig 175
- Jugendliche im heutigen Roman 192
- Gitarre 193
- Spaß mit Acryl 209
- Aquarell modern 211
- Klöppeln ist Spitze 222 223
- Klöppelwochenende 223
- Klöppelwochenende 1 223
- Kurskurs Klöppeln ist Spitze 223
- Muttertagsmalen auf Leinwänden 241
- Klöppeln 244

● Markt Allersberg All

Kirchstraße 1
90584 Allersberg
Tel 09176 / 509-63

- Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 25
- Welchen Weg nimmt unser Wasser 38
- Fit am Smartphone + Tablet 66
- Englisch - Einsteigerkurs 81
- Englisch Auffrischkurs 82
- Französisch 93
- Yoga und Meditation 111
- Yoga 113 114 115
- Yoga für jedes Alter 114
- Fatburner-Training 141
- HIIT-Mix-Intervall-Training 141
- Pilates Ganzkörpertraining 148

- Beckenbodentraining für Frauen 152
- Stand Up Paddling – Fortgeschrittene 170
- Stand Up Paddling – Anfänger 170
- Stand Up Paddling - Anfänger 171
- Wundermittel Omega-3? 173
- Tapas & Pinchos 175
- Gitarrenkurs Stufe 1 - Anfänger 193
- Gitarrenkurs Stufe 2 194
- Gitarrenkurs Stufe 3 194
- Gitarrenkurs Stufe 4 194
- Gitarrenkurs Stufe 5 194
- Gitarrenkurs Stufe 6 194
- Gitarrenkurs Stufe 11 194
- Gitarrenkurs Stufe 12 195
- Gitarrenkurs Stufe 13 195
- Gitarrenkurs Stufe 14 195
- Aquarellmalen 211
- Geschichten aus dem Koffer 227
- Inlineskaten für Anfänger 233
- Inlineskaten für Fortgeschrittene 234

● Auhof Hilpoltstein Auh

Auhofer Weg 2
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 99-366

- Tanzen und spielen 49
- Komm wir tanzen und spielen 49
- Entspannen und Wohlfühlen 49
- Aquagymnastik für Menschen mit Handicap 49
- Richtig fit durch Kegeln 50
- Walken für Einsteiger und Fortgeschrittene 50
- Klettern für Kinder und Jugendliche mit Handicap 50
- Klangmassage-Klangreisen 50
- Freestyle- Dance für alle 50
- Kegelspaß 50
- Erfahrungsfeld Natur 51
- Taekwondo 51
- Gängige Fertigerichte mit Kniff kennenlernen 51
- Kochen rund um die Welt 51
- "Auf Euro und Cent" 51
- Spaß auf 4 Pfoten 51

● Gemeinde Büchenbach Bü

Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel 09171 / 9795-23

- Erben und Vererben 23
- Feldenkrais® - Methode 139
- Currys - Alles aus einem Topf 175

● Gemeinde Georgensgmünd Geo

Bahnhofstraße 4
91166 Georgensgmünd
Tel 09172 / 703-72

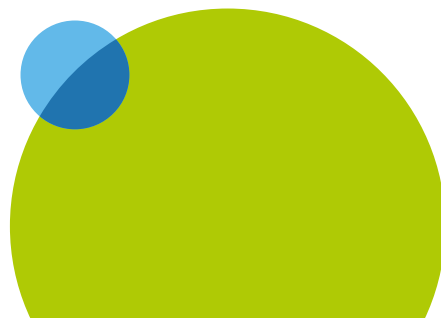
- Ihr Know-how als Podcast 21
- Barrierefreie Wohnraumanpassung 23
- Gabelstaplerführerschein 59
- Computereinsteigerkurs 68 69
- English Conversation Mix 87
- English Conversation 60+ 87
- Italienisch 97
- Vamos de tapas 105
- Entspannung im Alltag 111
- Autogenes Training 112
- Kundalini-Yoga 115 116
- Vinyasa Flow Yoga 116
- Yoga 116
- Qigong 135
- Spiralstabilisation - für die Wirbelsäule 153
- Aqua-Bodyforming 163 164
- Aquafitness 163 164
- Wundermittel Omega-3? 174
- Fairtrade-Brot selbst gebacken 175
- Fairtrade-Pizza zu Hause 176
- Kosmetische Hilfe vor/während der Chemotherapie 181
- Gesunder Rücken und Gelenke 184
- Energie/Lebensfreude m. afrikanischen Kpanlogos 199 200
- Die Sonntagsmaler - "Schau was in Dir steckt" 209
- Die Freitagsmaler 209
- Aquarellmalen im Garten 211
- Gib deiner Handschrift ein neues Outfit 211
- Steinhauwoche 213
- Overlock-Führerschein 216
- Nähmaschinen-Führerschein 217
- Sonntagsnähen 217
- Happy KIDS - Spaß, Bewegung und Entspannung 234
- Babyschwimmen 1 235
- Babyschwimmen 2 235
- Eltern-Kind-Schwimmen 237
- Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine 241

- Nähe Dir eine Küchenschürze 241
- Nähe Deinen eigenen Leseknochen 241
- Nähe Dein eigenes Utensilienmappchen 244

● Stadt Greding Gre

Marktplatz 13
91171 Greding
Tel 08463 / 279 (priv.)

- Erben und Vererben 23
- Gartenplanung Schritt für Schritt 26 27
- Sense - Dengeln, Einstellen und Mähen 27
- Pflegeleichte Gärten 27
- Planen und Bauen 31
- Abenteuer Esstisch 32
- Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere 45
- Wie man die Zeit besser nutzt 58
- Gabelstaplerführerschein 59
- Buchführung und Bilanzierung 59
- Word 2016 - Grundlagen 61
- Excel 2016 - Grundlagen 63
- Computerkurs 55+ 69
- Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera 71
- Deutsch als Fremdsprache 80
- Mamas lernen Deutsch 80
- Englisch 82
- Italienisch - Fortsetzungskurs 97
- Italienisch 99
- Entspannung, Bewegung mit Klangschalen 111
- Yoga für Jeden I 116
- Yoga für Jeden II 117
- Yoga 117
- Yoga & Flow für den Rücken 117
- Qigong 135
- Functional Workout Mix 141
- Functional I Intervall Mix 141
- Kickbox-Aerobic Knockout 141
- Smovey-Training 142
- HIIT 142
- Pilates mit Beckenbodentraining 148
- Pilates für den Rücken 149
- Rücken Fit 153 154



- Gesund & fit 154
- Selbstbehauptung/Verteidigung 162 233
- Wassergymnastik 164 165
- Aqua Power 165
- Dick oder dünn 172
- Vegetarisch Grillen 176
- Schnelle gesunde Küche 176
- Kochkurs für Männer 176
- Blind-Tasting (neue Abfüllungen) 181
- New Irish Whiskey 181
- Erste Hilfe bei Kindermotfällen 183 232
- Pille, Spirale Co. Alternativlos? 184
- Geselliges Tanzen 200
- Line Dance Country und Western 205
- Patchwork/Quilten 219
- 10-Finger-Tastschreiben mit Word 231
- Italienische Gerichte - hmmm, lecker 239
- Kreativer Kindertanz 240
- Mutter/Vater-Kind -Tanz 240
- Lass deinen Roboter grooven! 245

● Stadt Heideck Hei

Marktplatz 24
91180 Heideck
Tel 09177 / 4940-24

- Die Hausnamen Laibstadts 21
- Burnout kommt schleichend 33
- Dalmatien 37
- Wildpflanzen sammeln und zubereiten 41 42 43
- Heidecker Erzählcafé 47
- Fit am Smartphone + Tablet 67
- Grundlagen der digitalen Fotografie 71
- Italienisch 97
- Hatha Yoga für den Rücken 117
- Yoga für Jeden I 120
- Mit Yoga durch die Wechseljahre 120 121
- Yoga für Jeden II 121
- Yoga für Jeden III 121
- Serata culinaria italiana 177
- Gitarrenkurs Stufe 5 195
- Gitarrenkurs Stufe 6 195
- Gitarrenkurs Stufe 11 195
- Gitarrenkurs Stufe 12 198
- Line Dance Country- und Western 205

● Stadt Hilpoltstein Hip

Residenz
Kirchenstraße 1
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 978-503

- Die Hilpoltsteiner Bierkeller 21
- "Die Aufgabe, Arbeiterinnen aus Auschwitz anzulernen" 21
- Philosophie: Bunt wie Denken und Handeln 23
- Elektromobilität 24
- Technik erleben beim THW 24 245
- Gartenplanung Schritt für Schritt 27
- Burnout kommt schleichend 33
- Lebensblockaden lösen 34
- Nur Fliegen ist schöner 35
- Feldlazarett & Wanderkino 35
- Moderne Umgangsformen 35
- Das Logenhaus 36
- Der Bayerische Rundfunk 36
- Schicht-Wechsel 37
- Dalmatien 37
- Dämmerchoppen 37
- Costa Rica - Bildvortrag 38
- Pyraser Landbrauerei - Führung 39
- Unsere Unternehmen im Landkreis Roth 39
- Der Historische Kunstbunker 39
- Dokumentationsort Hersbruck/Happburg 39
- Museum Historischer Eisenhammer 40
- Das ehemalige Reichsparteitagsgelände 41
- "Pilpul, Berches & Holekrasch" 41
- Der ABC-Bunker unter dem Hauptbahnhof 41
- Unsere wilden Frühjahrskräuter 43
- Wilde Sommerkräuter 43
- Von der Kiefer bis zum Wasser 45
- Fotofreunde Hip 47
- Repair-Café 48
- Bewerberknigge 56
- Psychologische Mitarbeiterführung 57
- Wie funktioniert Stenographie - Einführungsabend 58
- Zeitmanagement 58
- Smartphone 67
- 3D-Druck für Einsteiger 69
- 3D-Druck für Interessierte / Aufbaukurs 2 69
- Blender 2.8 für Einsteiger 70
- Workshop 3D-Druck in der Praxis / Aufbaukurs 3 70
- English Conversation 88
- English for Fun 89
- Italienisch 97 99 100
- Spanisch 105
- Los miércoles por la tarde... 105
- Yoga 121 122 123
- Yoga für Übergewichtige 122
- Mit Yoga durch die Wechseljahre 122

- T'ai-Chi-Chuan 133
- Qigong am Rothsee 135
- Faszien machen beweglich 139
- Smovey-Fitness-Training 142
- Rückenfit 154
- Aquafitness 166 167
- Wassergymnastik 166
- Nahrungsergänzungsmittel 172
- Konditor-Pralinés selbst gemacht 177
- Wildkräuterzubereitung 177
- Homöopathie 185
- Einführung in die Dorn-Methode 185
- Gitarre zur Liedbegleitung 198
- Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein 199
- Zeichnen und Malen 208
- Schöne Schriften 211
- Mit Mandalas entschleunigen 212
- LandART 213
- Goldschmiedekurs 214
- Lieblingshalsketten selbst gestalten 215
- Silberringe "de Luxe" 215
- Schafkopf für Einsteiger 224
- Leuchtdioden / LED auf der Modellbahn 225
- Modelleisenbahn 225
- Benimm-Upgrade mit dem Teenie-Knigge 230
- Baby- und Kleinkind-Schwimmen 236
- Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern 237
- Schwimmkurs 237
- Grundtechniken des Kraulschwimmens 239
- Schicht auf Schicht 244
- Matisse und seine fliegende Schere 244

● **Gemeinde Kammerstein** Kam

Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel 09122 / 9255-14

- Aufbaukurs Motorsägenarbeiten:
Baumfällung und Aufarbeitung 60
- Grundkurs Motorsägenarbeiten 60
- Tiefenentspannung mit Klangschalen 111
- Wellness und Entspannung 111
- Yoga II 123
- Nordic Walking 161
- Gesunder Darm, gesunder Mensch 173
- Nervensystem schlägt Alarm 173
- Make-up Basis-Schulung 181
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 183 232
- Welche Farbe berührt mein Herz? 209
- Form - Farbe - Struktur 210
- Farbe und Oberfläche - Acrylmalerei 210
- Bunt - fröhlich - kreativ 213
- Typgerechtes und natürliches Make-up 239

● **Lebenshilfe Roth-Schwabach** Lh

Nordring 1
91154 Roth
Tel 09171 / 9754-11

- Kegeln "Alle Neune" 52
- Fit durch Bewegung 52

● **Gemeinde Rednitzhembach** Red

Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
Tel 09122 / 6921-31

- Der Hembach - Vom Ursprung zur Mündung 22
- Unsere Unternehmen im Landkreis Roth 39
- English Conversation 88
- Conversazione italiana 100
- Yoga 123
- Qigong 136
- BodyART® 142 143
- Seniorengymnastik 147
- Aquanastik 167 168 169
- Aquafitness 167 168 169
- Wundermittel Omega-3? 174
- Asiatische Küche 177
- Hefezopf und Co. 177
- Tapas 178
- Brot backen 178
- Laugen- und Partygebäck 178
- Griechische Sommerküche 178
- Pizza wie beim Italiener 178
- Gestalten mit Ton 213
- Babyschwimmen 1 235 236
- Babyschwimmen 2 236



● **Gemeinde Rohr** Rohr

Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel 09876 / 9775-18

- Excel für den Hausgebrauch 63
- Adobe Photoshop Elements 75
- Yoga 124
- Bodystyling 143
- Pilates 149
- Wirbelsäulengymnastik 155
- Gesunder Rücken und Gelenke 155
- Zumba® Gold 160
- Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 217
- Lasst uns tanzen! 240

● **Stadt Roth** Roth

Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel 09171 / 9898-30

- Alternative Fakten und Fake News 22
- Fotorecht/DSGVO 23
- Plastikfrei leben? 25
- Effektive Mikroorganismen 25
- Der Fall Wolfskind Genie - Revisited 32
- Provence 46
- Fotoclub Roth der vhs Roth 47
- "Daran erinnern wir uns gerne!" 47
- Singen kennt kein Alter! 48
- Neuer Start für Frauen 56
- Bewerbungsunterlagen erstellen 57
- Selbstsicher Reden 57
- Arbeitszeugnisse 57
- Computer Workshop 61
- Ordnung am PC + Internetsicherheit 61
- Wieder mal keine Zeit? 62 65
- Word 2016 62
- Word 2016 - Grundlagen 62
- Excel 2016 - Grundlagen 63
- Excel Grundlagen kompakt 63
- Xpert Europäischer ComputerPass 64 65
- Excel Aufbau kompakt 64
- Outlook Grundkurs kompakt 65
- PowerPoint Grundkurs kompakt 65
- iPhone, iPad, iCloud, iWatch Kompakt 67
- Fotokurs in Theorie und Praxis 72
- Fotokurs - Räume und Lichtführung 74
- Nürnberg bei Nacht 74
- Fotowalk durch Roth 74

- Schwabach zur blauen Stunde/Nacht 74
- Adobe Photoshop Elements 75
- Bildbearbeitung mit Gimp 75
- Easy English 81 82
- Englisch für den Urlaub 81
- Englisch 82 83
- English Evening Circle 83
- English 85
- English Refresher Class - Moodle supported 85
- English Superlearning i.d. Osterferien - Intensivkurs 85
- Englisch 50plus 86 87
- English Superlearning 86
- English Conversation for Refreshers 88
- Englisch Konversation 88
- Französisch 92 93
- Conversation et lecture 96
- Italienisch 97 98 99
- Italienisch für den Urlaub 100
- Neugriechisch für Anfänger 101
- Neugriechisch 101
- Russisch in den Pfingstferien 104
- Russisch 104
- Spanisch 104 106
- Tschechisch 107
- Die positive Kraft des Atmens 111
- Autogenes Training 112
- Lichtmeditation im Wonnemonat 112
- Yoga 125 126
- Yoga mit Faszientraining 125 126
- Yoga auf dem Stuhl 125
- Sommer Yoga 126
- Yoga für den Rücken 126
- Yoga für Hüfte und Beckenboden 126
- Yoga mit Beckenboden- und Hatha-Yoga 126
- Chakra Yoga Tag 127
- Schultern, Nacken und Rücken entspannen 127
- Hatha Yoga und Yoga Nidra 127
- T'ai-Chi-Chuan 133
- Qigong 136 137
- Latin Dance Aerobic 144 145
- Fitness- und Figurtraining 145
- Partnermassage 155
- Zumba® Gold 158 159 160
- Walking ohne Stöcke 161
- Erfolgreiche Deeskalation 162
- Schwimmkurs 169
- Farbberatung für Damen 182
- Schminken ganz natürlich und dezent 182
- Kulturfrühstück 190
- Montags-Lesungen 191
- "Roth ist bunt"-Lesung "Verbrannte Dichter" 191
- Dokufiktion 192
- Hinter den Kulissen 192
- Trommel-Workshop von 7-77 Jahren 200

- Fit für die Feier 200 201
- Blitz-/Hochzeitstanzkurs 204
- Bauchtanz mit Yara Maja 205
- Line Dance 205
- Burlesque mit Yara Maja 206
- Tanzen macht Freude 206
- Urban Sketching 208
- Silberringe "de Luxe" 215
- Entdecken Sie Ihr Nähtalent 218
- Patchwork-Wochenende 222
- Golf-Schnupperkurs 225 226
- Bogenschießen für Anfänger 227
- Bewerbungstraining für Schüler/innen 230
- Tastenschreiben in den Osterferien 231
- Tastenschreiben in den Pfingstferien 231
- Tastenschreiben in den Sommerferien 231
- Grammar Hammer Last Minute in den Osterferien 232
- Realschulabschlussprüfung Englisch 232
- Schwimmkurs für Anfänger 238 239
- Märchen aus 5 Kulturen 240 191
- Windelflitzer Tanzspaß 241
- Al Baby Dance 241

● Gemeinde Röttenbach Rött

Rathausplatz 1
91187 Röttenbach
Tel 0170 / 5465065

- Erben und Vererben 23
- Rasen ohne Unkraut und Moos 30
- Bienenfreundlicher Garten 31
- Mühlstetten an der Venetianerstraße 35
- Wildkräuterwanderung 44
- Smartphone, Laptop & Co. 67
- iPhone, MacBook & Co. 67
- Grundlagen der digitalen Fotografie 71
- Digitale Fotografie 72
- Fotoexkursion 74
- English Easy Conversation 88
- T'ai-Chi-Chuan 134
- T'ai-Chi-Chuan - Schnupperkurs 134
- fitdankbaby® MINI 143 234
- Pilates 149
- Selbstbehauptung und Selbstschutz 162
- Hildegard von Bingen und ihr Wissen 173
- Joachim Ringelnatz 190
- Tango Argentino 204
- Handlettering 211
- Weidenobjekte flechten 224

● Stadt Spalt Spa

Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Tel 09175 / 7965-29

- Effektive Mikroorganismen 26
- Kräuterkraft - heimisches Superfood 44
- Blümenträume im Sommer 44
- Französisch 96
- Smoothies-Power-Abend 173
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 184 233
- Basenfasten 185
- Discofox und Walzer - Tanzworkshop 201
- Discofox - Workshop für leicht Fortgeschrittene 201
- Latin Salsa Move 204
- Lieblingshalsketten selbst gestalten 215
- Wickelringe und Spielringe aus Silber 216
- Mountainbike - Techniktraining 234

● Markt Schwanstetten Swa

Rathausplatz 1
90596 Schwanstetten
Tel 09170 / 289-24

- Orientalischer Tanz
- Pfiffiger Haushalt 25
- AD(H)S 32
- Wundertüte Kinderlebensmittel 33
- Smartphone, Laptop & Co. 68
- Smartphone 68
- English Conversation 88
- Business-Englisch 89
- Französisch 93
- Italienisch 98 99
- Italienisch für Italienliebhaber 101
- Spanisch für den Urlaub 106
- Meditation in Bewegung 113



- Yoga 127 130
- T'ai-Chi-Chuan 134
- T'ai-Chi-Qigong 134
- Qigong 137
- Thairobic 145
- Krafttraining ohne Geräte 145
- Sitzgymnastik 147
- Pilates im Gleichgewicht 149 152
- Wirbelsäulengymnastik 158
- Zumba® Gold 161
- Zumba® Fitness 161
- Heißhunger ade 174
- Serata culinaria italiana 179
- 10 Gerichte á 10 Minuten 179
- Ukulele 199
- Gitarre zur Liedbegleitung 199
- Fitness Salsa 204
- Tänze aus aller Welt 207
- Handlettering 212
- Gläserne Schätze 213
- 1x1 mit Wuff 231
- Zumba® Kids 234

● Markt Thalmässing Thal

Stettener Straße 26
91177 Thalmässing
Tel 09173 / 909-13

- Klimaveränderung im eigenen Garten 31
- Leichter Erziehen 33
- Abenteuer Esstisch 33
- MS Word 2013/2016 - Textverarbeitung 62
- Excel 2016 - Tabellenkalkulation 64
- Computerkurs für die ältere Generation 69
- Deutsch als Fremdsprache 80
- Autogenes Training 113
- Yoga für Jeden I 130
- Yoga für Jeden III 130
- Yoga für Jeden II 130
- Yoga für den Rücken 131
- Qigong 137
- Trittsicher durchs Leben 147
- Pilates 152
- Zumba® 161
- Selbstverteidigung und Selbstschutz 162
- Dick oder dünn 173
- Basen entschlacken 185
- Thalmässing feiert das freie Wort 191
- Messer selber schmieden 224

● Markt Wendelstein Wen

Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel 09129 / 401-122

- Bienenvölker dürfen nicht aussterben 26
- Rasen ohne Unkraut und Moos 31
- Gesunder Wuchs und guter Ertrag 31
- Wie kommt das Chaos in die Wohnung? 34
- Mehr Ordnung zu Hause 34
- Wildkräuterwanderung 45
- Digitale Fotografie 72 73
- Fotoexkursion 75
- Englisch am Vormittag 83
- Living English für Anfänger 83
- Living English 83
- English 85
- Englisch - Living English for English lovers 85
- Englisch 85
- English Grammer und Conversation 89
- English Conversation 89
- Englisch für Reisen und Urlaub 92
- Französisch 92 93
- Französische Konversation 96
- Italienisch 97 99
- Italienisch Grundstufe 98
- Italienisch Mittelstufe 99
- Conversazione italiana - l'arte di parlar bene 100
- Spanisch 105
- ¿Café solo - o cortado? 105
- Spanisch Konversation 106
- Los martes por la mañana 106
- Yoga 131
- Klassisches Hatha Yoga 131 132
- Integral Yoga 132 133
- Faszien-Yoga 133
- T'ai-Chi-Chuan 134
- Qigong 138
- Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode 139
- Aufrecht sein mit der Feldenkrais®-Methode 140
- Smovey-Fit-Training 146
- Iso-Gym® und orientalischer Tanz 146
- Hulatänze aus Hawaii 146
- Geistig fit! 147
- Beckenboden-Training 158
- Nordic Walking 162
- Theorie Sportbootführerschein/Küstenbereich 171
- Aufbaukurs Theorie Sportbootführerschein Binnen 171
- Köstliches rund um den Gardasee 179
- Spezialitäten aus Südfrankreich 179
- Feiner Hefeteig, der sicher gelingt 179
- Italienische Alpenküche 179
- Laugen- und Partygebäck 180

- Thailand Streetfood 180
- Brot backen - mit selbst hergestelltem Sauerteig 180
- Mediterrane Ofengerichte 180
- Pizza zuhause selbst backen 180
- Farbberatung für Damen 183
- Top gestylt in 5 Minuten 183
- Das perfekte Augen-Make-up 183
- Defibrillation 184
- Heilsames Fasten oder Basenfasten 186
- Basenfasten 186 187
- Heilsames Fasten 187
- "Aquarationen" -
Wasser und seine Variationen 191
- Lebensschätze heben und bewahren 193
- Tanzen macht Spaß 207 208
- Lust am farbigen Glas 214
- Zuschneiden und Nähen 218 219
- Ihr Start ins Nähhobby 219
- Nähen für Babys und Kinder 219
- Schafkopf für Anfänger 225

● **Regens-Wagner Zell** Zell

Zell A 9
91161 Hilpoltstein
Tel 09177 / 97-139

- Yoga für Gehörlose und Hörende I 52
- Yoga für Gehörlose und Hörende II 52
- Naturkosmetik selbst herstellen 52
- Die Regens Einrichtung Zell 53
- Berlin und Potsdam erkunden 53
- Sitzkreisspiele 53



Inserentenverzeichnis

- ACUNA-Apotheke 110
- Ancolé – Sinn für Kreatives 208
- Archäologisches Museum Greding 230
- Autohaus Waldmüller 82
- Blumen Meckert 224
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst 210, 212
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung 26
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik 72
- Carl Schlenk AG 60
- Dachdeckerei Amann 74
- Die 2te Haut – Naturmode 236
- ENA Energieberatungsagentur Roth 30
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm 218
- Evita Reisen 36
- Frauenkulturtag 198
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis 226
- Gärtnerei Jahn 216
- Gasthof Gutmann Zur Post 22
- Glaserei Grimm 120
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb 214
- Golfclub Abenberg 140
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg 190
- IT4Network GmbH 62
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein 182
- Köppel Busreisen 46
- Kulturfabrik Roth 192
- Kulturmuseum Michael Kirschner 42
- kunststück - Schule für Tanz 204
- Lackierzentrum Kießling 98
- L/M/B Druck Louko U3
- Mühlenladen Neuses 180
- Museum HopfenBierGut Spalt 96
- Nutrichem diät+pharma GmbH 56
- Pfaller Heizung Sanitär Solar 48
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser 32
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck 34
- Pyraser Landbrauerei 38
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach 17
- Schwimmschule Flipper 164
- Sparkasse Mittelfranken Süd U2
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen 20
- Stadtwerke Roth 124
- Stern IT Tobias Morgenstern 64
- Strandhaus Birkach 176
- Tanzschule Bogner 206
- TÜV Süd 24
- Unternehmungslust Birgitt Hirscheider 232
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi 172
- Verwöhn Oase Angelika Ehard 112
- Vitalperle "Jumping Fun" 170
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft 68
- Yoga Lissa Gruner 114

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie (siehe Rückseite) knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:		* = Pflichtfeld
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes		

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____
Bank						
Name, Vorname des Kontoinhabers						
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)						

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	<input type="checkbox"/>
-------	--------------	--------------------------

Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Hier falzen

Senden Sie die **schriftliche Anmeldung**
an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

vhs

Straße

PLZ

Ort

- vhs Aabenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Aabenberg
- vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
- vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
- vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding
- vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
- vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
- vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
- vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie (siehe Rückseite) knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber		Tel. privat
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
* = 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

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



Wendelstein
Schwanstetten
Rohr
Rednitzhembach
Kammerstein
Büchenbach
Abenberg
Roth
Allersberg
Georgensgmünd
Hilpoltstein
Spalt
Röttenbach
Heideck
Thalmässing
Greding

www.vhs-roth.de

→ vhs im Landkreis Roth

Tel. 09174 / 47 49 - 0

Haus des Gastes
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
info@vhs-roth.de

