Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado No 4

Für dich, für mich, für alle

Das komplette Programm ab S. 19

Programm-Magazin

Herbst / Winter 2022 / 2023

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle.

Mehr auf spkmfrs.de

Sparkasse Mittelfranken-Süd

Editorial

vhs Volkshochschule im Landkreis Roth

„… Freiheit ist, so viel lernen zu dürfen, wie man nur will."

Rudolf Virchow

Liebe Leser*innen,

„Lernen" ist etwas Wunderbares, neugierig zu sein, unbekannten Themen, Sprachen, Ideen und Ausdrucksweisen auf den Grund zu gehen. Und das ein Leben lang.

Erwiesenermaßen leben Menschen, die Lust auf Weiterentwicklung und Neues haben, zufriedener und gesünder. Daher ist unser Ziel mit der Vielzahl von vhs-Angeboten Ihnen im Alltag Momente der Zufriedenheit zu schenken und somit Ihre Gesundheit zu stärken, die nicht nur in diesen Zeiten das höchste Gut ist. Wir sind sehr glücklich, seit Anfang des Jahres eine neue Fachbereichsleiterin zu haben, die sich mit vollem Einsatz der Erhaltung, Stärkung und Förderung Ihrer Gesundheit widmet: Frau Tanja Engelhardt! Herzlich willkommen!

Und seien auch Sie im neuen Semester wieder herzlich willkommen! Stöbern Sie in den vielfältigen Kursangeboten unserer 16 Außenstellen und finden Sie das, was Ihnen guttut oder was Sie schon immer einmal ausprobieren wollten und machen Sie dadurch vor allem sich und vielleicht auch andere zufriedener und glücklicher! Ganz nach unserem Motto: Für Dich, für mich, für alle.

Cordula Doßler
Fachbereichsleitung Gesellschaft und Kultur, junge vhs, Öffentlichkeitsarbeit

Petra Winterstein
Geschäftsleiterin

Fotos: Elisabeth Odorfer

vhs Volkshochschule im Landkreis Roth

Inhalt Ausgabe 2022 | 2

Das komplette Programm ab S. 19

5 **Zusammen in Vielfalt**
Das Team der vhs-Geschäftsstelle

7 **Kurstipps Natur**

8 **Mit Prävention und dem richtigen Mindset in die kalte Jahreszeit**
Impulsbeitrag von Stefanie Steible

12 **Kurstipps Digital**

13 **Kurstipps Outdoor**

14 **Wir in Zahlen** Infografik

16 **Kurstipps Bewegung**

19 **Programm Herbst/Winter 2022/2023**

35 **vhs-Anmeldeschein**

37 **3 für Demokratie**
im Oktober und November

38 **Zusammen in Vielfalt Nachhaltig – Vernetzt**

39 **Lisa Vierthaler**
Dozentenportrait

40 **Kurstipps Familie**

42 **Zwei Menschen, zwei Wege – eine neue Sprache**
vhs-Sprachkurs bei der Carl Schlenk AG in Barnsdorf

44 **Kurstipps Kreativ**

46 **Unsere Herrin des Schlösschens**
vhs-Außenstelle Roth

48 **Kurstipps Kreativ**

50 **Roth - ohne Berührungsangst und mit allen im Gespräch**
Die vhs-Geschäftsleiterin Petra Winterstein im Gespräch mit Andreas Buckreus, Erster Bürgermeister der Stadt Roth

53 **Die „modern art quilters“ im AbendRoth**

54 **Kurstipps Sprachkurse**

---

3 **Editorial**

6 **Vermischtes**

6 **Impressum**

54 **Vorschau**

„Zusammen in Vielfalt“

Das Team der vhs-Geschäftsstelle

Foto: Manuel Ducamp, manuducamp.com

vhs im Landkreis Roth
Geschäftsstelle
Maria-Dorothea-Str. 8
91161 Hilpoltstein
09174 / 4749 0
Info@vhs-roth.de

Was ist die vhs-Geschäftsstelle?

Sie ist die zentrale Schaltstelle für den gesamten Landkreis. Hier laufen die Fäden aus 16 Gemeinden zusammen und werden zu einem stimmigen Gesamtprogramm verwoben. Hier werden Anmeldungen, Fragen und Wünsche entgegengenommen, neue Kursleitungen geworben und geprüft, werden aus staatlicher Förderung vielseitige Angebote für alle, werden neue Wege der Erwachsenenbildung gesucht und gefunden.
So vielfältig wie die Aufgaben ist auch das Team. Hier treffen aufeinander: die Datenbank-Dompteuse und die Griechischlernende, die Inklusivgestalterin und die Gipfelbezwingerin, die Meisterin der Zahlen und die Fotopreisträgerin, die Visionsvermittlerin und die Reiseplanerin, die Neuanfangunterstützerin und die Choreografin, die Herrin aller Bubbles und die Performance-Künstlerin, die Honorar-Jongleuse und die Megamarschiererin, die Digitalisiererin und die Flamencotänzerin sowie die Prozessoptimiererin und die Rennradlerin.

Bei allen Unterschieden sind sich alle einig: Volkshochschule lebt von und für Vielfalt.

Dies zeigt auch die kleine interne Umfrage zum Thema:

„Menschen zusammen zu bringen, die sonst nicht zusammenfinden würden – das ist Vielfalt.“

„Integration ist für mich der Inbegriff von Vielfalt.“

„In meinem Job schätze ich die **Vielfalt meiner Teilnehmer*innen:** Alter, ethnische Herkunft, Religion.“

„Jeder hat **unterschiedliche Begabungen** und Qualifikationen.“

„Jeder gleich viel wert: Herkunft, Alter, Religion, Geschlecht, …“

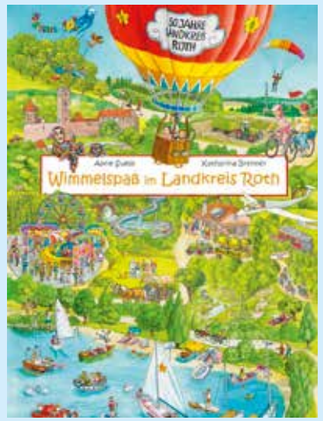
Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren dem **Landkreis Roth zum 50. Geburtstag** und wünschen für die Zukunft alles Gute! Die vhs im Landkreis Roth ist über ihre Außenstellen an den 16 Gemeinden mit diesem Landkreis verwoben, der sich durch eine enorme kulturelle, politische, wirtschaftliche, sprachliche und sportliche Vielfalt auszeichnet und im Laufe der Jahrzehnte zu einer echten Einheit geworden ist. Wir leben von und mit dieser Vielfalt.

„Ich bin, weil Du bist“

Ubuntu, afrikanische Philosophie, für die es zum Wesen des Menschseins gehört, Teil eines Beziehungsnetzes zu sein. Alle sind wir aufeinander angewiesen.

Ein eigenes Wimmelbuch zum Landkreis-Jubiläum



Kangaroo Kinderbücher GmbH & Co. KG

Die bekannte Nürnberger Kinderbuchillustratorin Anne Suess hat sehr liebevoll den Landkreis Roth mit all seiner Schönheit und seinen Facetten detailreich auf vier knallbunte Doppelseiten gepackt. Zusammen mit Katharina Brenner vom Allersberger Verlag Kangaroo Kinderbücher entstand das großformatige Bilderbuch. Vier Themenbereiche entführen die Kinder in das Landkreis-Gewimmel. In die Tier- und Pflanzenwelt, zu Veranstaltungen wie Kirchweihen und Faschingsumzüge, aber auch jede Menge Fahrzeuge, Freizeitaktivitäten an Land, im Wasser und in der Luft sind lustig in Szene gesetzt. Das Buch **„Wimmelspaß im Landkreis Roth“** ist im Buchhandel und beim Landratsamt Roth, Kultur und Tourismus, zum Preis von 9,80 € erhältlich. Infos und Bestellung unter Tel. 09171 81-1329, kultur@landratsamt-roth.de und auf www.landratsamt-roth.de/wimmelspass

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

FOTO FREUNDE HIP

Dank an unsere Inserenten!
Dank an die Fotofreunde Hilpoltstein!

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/17011-2207-1014

Kurstipps

Natur

Wildkräuterspaziergang

Brennnessel & Co zum Backen und Dippen

Foto: pixabay.com

Nach unserem gemeinsamen Kräuterspaziergang backen wir ein Brennnesselbrot und wilde Blätter in Bierteig, bereiten aus Wildkräutern einen Dip und Butter zu, sowie Brennnessel-Salz und eine wilde Nachspeise. Zur Erinnerung an den schönen Abend stellen wir ein Kräutersalz her, welches jeder mit nach Hause nehmen kann.

Mi, 21. September, 17.30 - 21.30 Uhr
Rohr (42100), mit Petra Ortlepp
Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)
Weiterer Wildkräuterspaziergang in Büchenbach
Di, 20. September (42003) > www.vhs-roth.de

Schnelle vegetarische Küche

Aromatisches Essen, ideal für vielbeschäftigte Menschen, die dennoch gesund und stilvoll essen wollen. Wir machen Appetit auf herzhafte und süße Gerichte mit neuen Feinschmeckerrezepten. Mit Nüssen, Getreide sowie frischem Gemüse und Kräutern können Sie köstliche abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch bringen. Dabei erfreuen die interessanten Suppenkreationen, Salate, Currys und Nudelgerichte den Gaumen immer wieder aufs Neue.

Do, 6. Oktober, 18 - 22 Uhr
Büchenbach (42122)
Mit Sabine Ederer
Gebühr: 39,- € (inkl. Materialkosten)

Faszination Rauhnächte

Glaube oder Aberglaube? Räuchern und Rituale!

Was ist das Besondere an diesen Tagen „zwischen den Jahren“? Was kann ich in dieser Zeit für mich tun? Wie kann ich das in meinen Alltag integrieren?
Der Vortrag beinhaltet Hintergrundwissen zu Bräuchen und Ritualen, Grundwissen zum Thema Räuchern und praktische Anleitung, Tipps und Rituale für den Alltag sowie einen „kleinen Ratgeber“ zu den Rauhnächten.

Mi, 14. Dezember,
19 - 20.30 Uhr,
Röttenbach (46200)
Mit Birgitt Hirscheider
Gebühr: 8,- €

Hühnerhaltung im Hausgarten

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

Mi, 19. Oktober, 19 - 21 Uhr
Roth (17710)
Mit Sabine Fünfgelder
Gebühr: 7,- €

Foto: Sabine Fünfgelder

Foto: Jutta Hanika

Impulsbeitrag

Mit Prävention und dem richtigen Mindset in die kalte Jahreszeit

Wie Sie sich gut auf Herbst und Winter einstellen und was Ihnen die vhs im Landkreis Roth dafür bietet.

Text: **Stefanie Steible,**
Fachbereichsleitung Beruf und Digitalisierung

Autorin: Stefanie Steible (MBA im Gesundheitsmanagement und Mitglied der Kompetenzgruppe Gesundheit und neue Lebenswelten des bvv)
Foto: Fotostudio Stöhr, Fürth

Nach einem schönen, befreienden und heißen Sommer bewegen wir uns langsam wieder in Richtung Winterzeit. Die gute Nachricht: Mit einer bewussten Vorbereitung kann es gelingen, große Teile der sommerlichen Aktivität zu erhalten. Wie genau funktioniert das?

Dr. Manfred Wagner, Ärztlicher Direktor am Klinikum Fürth, erklärt: „So banal es klingt, um fit und gesund durch den nächsten Winter zu kommen gibt es ein paar ganz einfache Dinge, die jeder machen kann“. Zum einen biete es sich an, die Spätsommertage für viel Bewegung im Freien zu nutzen. So werde das Immunsystem gestärkt und der Körper lade seinen Speicher an Vitamin D auf. Dabei komme es auf die Regelmäßigkeit an: Schon 30 Minuten rasches Gehen würden Kreislauf und Immunsystem ausreichend anregen.

Zum anderen bieten viele frische, regionale Obst- und Gemüsesorten im Herbst Abwechslung auf dem Tisch. Dr. Wagner empfiehlt: „Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche und ballaststoffreiche Kost und trinken Sie ausreichend. Vermeiden Sie dabei zuckerhaltige Getränke und Fertiggerichte. Kochen Sie stattdessen so viel wie möglich mit frischen Zutaten selbst.“

Als vhs haben wir über 20 Kurse im Programm, die das Thema Ernährung aufgreifen. So z. B. „Schnelle vegetarische Küche“ am 6. Oktober in Büchenbach.

Schließlich ist ausreichender Schlaf zu jeder Jahreszeit zu empfehlen. 7 bis 8 Stunden täglich sollten es sein. Diese Zeit braucht der Körper, um sich zu erholen und zu regenerieren. Bildschirmarbeit, TV und Handy unmittelbar vor dem Zubettgehen sollten dagegen vermieden werden.

Und auch bei Regen oder wenn gar die ersten Schneeflocken kommen: frische Luft bleibt ein gutes Rezept. Mit der passenden Kleidung lassen sich schöne Seiten in der Natur zu jeder Jahreszeit entdecken: Winterwandern, Skifahren, im Herbst Pilze, Kastanien und Kräuter sammeln und später vielleicht Eislaufen – das sind Aktivitäten, auf die wir uns nun freuen können.

Die vhs bietet hierzu u. a. an: Kräuterwanderungen in Büchenbach und Rohr, „Kraft tanken“ am Rothsee und Brombachsee, Ponywandern in Thalmässing, Outdoor-Fitness in Rohr und Outdoor-Lauftraining für Einsteiger in Allersberg.

Gesund bleiben funktioniert, wenn wir aktiv etwas dazu beitragen. Das betont auch der bayerische Staatsminister für Gesundheit und Pflege, Klaus Holetschek: „Vorsorge ist für mich ein Herzensanliegen. Die Pandemie hat uns nochmal verdeutlicht, wie wichtig Gesundheit für jeden von uns ist. Es besteht kein Zweifel daran, dass eine gesunde Lebensweise die beste ▷

Voraussetzung ist, das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Aber auch das seelische Wohlbefinden darf man nicht vergessen: Dauerhafter Stress schlägt auf die Gesundheit. Darum sind Erholungsphasen und Entspannung genauso wichtig wie Sport oder eine bewusste Lebensweise."

Doch Erholungsphasen kommen inzwischen bei vielen Menschen zu kurz. Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung weiter verstärkt. Einer Studie von Brooks et al. (2020) zufolge kam es während der Lockdowns vor allem auf die eigene kognitive Bewertung in Bezug auf die Stress-induzierenden Maßnahmen an. Doch viele waren verschiedensten Belastungen gleichzeitig ausgesetzt: Wirtschaftlicher Druck, eine unsichere Zukunft, wenig Planungsmöglichkeiten, eine 24h-Betreuung der Kinder und immer wieder verschobene Termine, sind nur einige davon. Die Auswirkungen haben sich an einem mit 5,27 % gemessene Rekordkrankenstand im ersten Quartal 2022 (Angaben der Techniker Krankenkasse) niedergeschlagen.

Zusätzlich hat sich der Klimawandel als reale Bedrohung etabliert. Nach einer Studie von Cunsolo et al. (2020) ist er so stark ins Bewusstsein gerückt, dass massive Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Menschen zu beobachten sind. Im Jahr 2022 kam die russische Invasion in der Ukraine hinzu, die unsere Gedanken bindet und das Unsicherheitsempfinden weiter verstärkt.

Doch trotz dieser dramatischen Entwicklungen gibt es Hoffnung: Der Schlüssel liegt in einer aktiven Gestaltung der Zukunft. Zahlreiche Menschen tun dies z. B., indem sie ukrainischen Flüchtlingen helfen. **Wir als vhs haben zehn zusätzliche Welcome-Classes zur sprachlichen Erstorientierung ins Programm genommen.** Und gerade junge Menschen betrachten sich heute mehr denn je als Akteure des Wandels. Viele von ihnen bringen die Bereitschaft und den Willen mit, die Welt zum Besseren zu verändern.

Dieses Wissen ist auch für Personalverantwortliche von großer Bedeutung. Denn statt zu einem Vor-Corona-Zustand zurückzukehren, empfiehlt Manfred Spitzer (2022) in einer Veröffentlichung zu Corona-Depression, Eco-Angst, Stress, Resignation und Resilienz, dass die positiven Erfahrungen der Pandemie genutzt werden und Führungskräfte u. a. dem Thema Home-Office positiv gegenüberstehen sollten, wenn dies für die jeweilige Lebenssituation passt und als Wunsch geäußert wird. Denn am Arbeitsplatz verbringen wir sehr viel Zeit. Wie wir diese gestalten, beeinflusst wiederum unsere Gesundheit.

Besonders die mentale Gesundheit unterstützt einen zufriedenen, erfüllten und ausgeglichenen Alltag. Gemäß Dr. Wagner sei es am besten, Stress regelmäßig abzubauen. Das sei möglich über Achtsamkeitsübungen, für die schon 3-10 tiefe, ruhige Atemzüge ausreichten. Aber auch Mediation, ein schönes Essen mit lieben Menschen, Spaziergänge und Sport helfen. **Übrigens haben wir auch zu Themen wie Achtsamkeit, Entspannung oder Neuorientierung im Beruf Angebote für Sie: Von Meditation, über Autogenes Training, Yoga, T'ai-Chi und Qigong bis hin zur Vorbereitung auf den Ruhestand oder ein Einzelcoaching mit ProfilPASS® für junge Menschen.**

Ein Begriff taucht in diesem Kontext immer häufiger auf: Resilienz. Was bedeutet das genau? Dr. Isabella Helmreich, Leiterin des Bereichs „Resilienz & Gesellschaft" des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR) in Mainz erklärt, dass sich der lateinische Begriff mit *abprallen* bzw. *zurückspringen* übersetzen lasse. Er beschreibe eigentlich die Eigenschaft elastischer Werkstoffe, nach einer Verformung wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren und bezogen auf Personen, nach schwierigen oder belastenden Situationen wieder ins Leben zu finden.

Wie Dr. Helmreich weiter ausführt, sei Resilienz ein lebenslanger dynamischer Lern- und Entwicklungsprozess, der trainierbar ist. Das Konzept helfe dabei, den Blick von der Defizit- zur Ressourcenorientierung zu wenden. So könne es im Rahmen der Prävention genutzt werden, um die psychische Gesundheit zu fördern. Das funktioniere auf individueller Ebene über die gesamte Lebensspanne hinweg: beginnend bei Kindern und Jugendlichen, später bei Erwachsenen in verschiedenen Lebensphasen und bis hin ins hohe Alter. Zudem lasse Resilienz sich auch in der Arbeitswelt einsetzen, indem z. B. resiliente Führungskräfte, Teams und Organisationen gefördert werden.

Resilienz durch eine gute Selbstfürsorge im Alltag setzt sich aus **3 Säulen** zusammen: Wie Dr. Wagner schon betont hat, gelingt das dadurch, gut auf den **Körper** zu achten, aber sich auch um die **Psyche** zu kümmern – z. B. wichtige Werte im eigenen Leben zu erkennen und danach zu handeln. Als dritte Säule nennt Dr. Helmreich das **soziale Umfeld** mit einem guten Netzwerk. Denn gemeinsame Aktivitäten mit der Familie oder Freunden und Bekannten bringen positive Erlebnisse und Freude ins Leben.

Die vhs konnte mit Anja Eitel und Susanne Göpel zwei neue Dozentinnen gewinnen, die Trainings zu Resilienz und Selbstfürsorge anbieten, um das Immunsystem der Seele zu stärken. Gut aufgestellt, lassen sich nach ihren Erfahrungen die Herausforderungen des Lebens besser meistern. Resilienz sei dabei keine Eigenschaft, die Menschen hätten oder nicht hätten. Vielmehr könnten Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die jeder im Laufe seines Lebens erlernt hat, weiterentwickelt und durch Selbstfürsorge unterstützt werden. Das Fazit der beiden Kursleitungen lautet: „Selbstfürsorge ist der Schlüssel für seelische und körperliche Balance".

Als vhs möchten wir Sie einladen, Ihren Winter 2022/23 und damit Ihre Zukunft aktiv zu gestalten. Mit Entspannung, Neugierde, Motivation und mit netten Menschen, die sich auf Sie freuen. Nehmen Sie sich Zeit für die schönen Dinge und vor allem für sich selbst! Das ist wichtiger denn je und unser Programm bietet Ihnen ganz vieles, das Sie vielleicht schon immer oder mal wieder in Angriff nehmen wollten.

Tun Sie es jetzt und tun Sie es mit uns! Wir arbeiten für Sie, um den Landkreis und Ihre persönliche Lebenswelt noch schöner, gesünder und fröhlicher zu gestalten: Damit uns der Winter nichts anhaben kann! In diesem Sinne: Wann sehen wir uns? ○

Ihr Team der vhs im Landkreis Roth

Zitate: Brooks S. K., Webster, R. K. & Smith, L. E. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. In Lancet, 395, S. 912-920. | **Cunsolo, A., Harper, S. L. & Minor, K. et al. (2020).** Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? In Lancet Planetary Health, 04, S. 261-263. | **Spitzer, M. (2022).** Corona-Depression, Eco-Angst, Stress, Resignation und Resilienz. In Nervenheilkunde, 41(01/02), S. 8-18.

Kurs Resilienz – Das Immunsystem der Seele

Mit Resilienz und Selbstfürsorge die Herausforderungen des Lebens meistern

Resilienz ist die die Fähigkeit einer Person nach schwierigen oder belastenden Situationen wieder ins Leben zu finden. Resilienz ist keine Eigenschaft, die Menschen haben oder nicht haben. Sie beinhaltet Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens erlernt hat. Diese können weiterentwickelt und durch Selbstfürsorge gestärkt werden. Das Prinzip Selbstfürsorge bedeutet sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die dem Einzelnen dabei helfen, gut zu leben und die seelische sowie die körperliche Gesundheit zu verbessern. Selbstfürsorge hilft dabei, Stress zu bewältigen und die Energie zu steigern.
Mit praktischen Übungen, systemischen Methoden und Handlungsweisen finden Sie Ihre persönlichen Schutzfaktoren und Ihren ganz eigenen Weg zur Resilienz.

Ab Do, 22. September, 18.30 - 20.30 Uhr, 6 x Georgensgmünd (44102) Gebühr: 67,- €

Foto: Birgit Pechler

Ansprechpartnerin für den Fachbereich Gesundheit: **Tanja Engelhardt**
tanja.engelhardt@vhs-roth.de
Foto: Manuel Ducamp, manuducamp.com

Kurstipps
Digital

Sicheres Bewegen im Internet
Für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Kinder und Jugendliche, insbesondere der Generation „Digital Natives“, sollten über den Wert ihrer persönlichen Daten in unserer heutigen digitalen Welt Bescheid wissen. Mit der fortschreitenden Digitalisierung und gleichzeitigen weltweiten Vernetzung wird das Thema Datenschutz immer wichtiger. Und Datenschutz geht nicht nur Unternehmen oder öffentliche Stellen etwas an – jede Privatperson hat Rechte in Bezug auf die eigenen personenbezogenen Daten und gleichzeitig Pflichten, wenn es um den Umgang mit personenbezogenen Daten Anderer geht.

Foto: highwaystarz / 123rf.com

Leider fällt die schulische Ausbildung im Bereich „Medienkompetenz“ zu diesem Themenbereich oft sehr praxisfern aus. Daher ist der Bedarf nach Sensibilisierung für die Gefahren im Internet in Bezug auf die eigenen personenbezogenen Daten und die von anderen hoch. Ziele des Kurses: Den Heranwachsenden klar zu machen, dass ihre Daten einen hohen Wert haben und daher schützenswert sind. Außerdem soll vermittelt werden, dass der Umgang mit persönlichen Daten von Anderen gewissen Spielregeln unterliegt. Ohne Drohgebärden und Angst-Mache wird mit den Kindern das nötige Wissen erarbeitet.

Ab Fr, 7. Oktober, 16 - 17.15 Uhr, 3 x
Spalt (70001)
Mit Alena Lustig
Gebühr: 55,- €

Android am Smartphone / Tablet
Für Seniorinnen und Senioren

Sie lernen die Bedienung und die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Gerätes von Grund auf kennen.
Kursinhalte: Bedienelemente und Benutzeroberfläche, Steuerung und Gesten, Startbildschirm anpassen, Überblick über installierte Apps, Termine im Kalender eintragen, Kontaktadressen anlegen und bearbeiten, E-Mails versenden und empfangen, im Internet surfen, Fotos machen und versenden, Tipps und Tricks.

Ab Mi, 9. November
16.30 - 18.30 Uhr, 5 x
Spalt (24007)
Mit Bert Timm
Gebühr: 81,- €

Mein digitaler Tag
Die Digitalisierung erLEBEN und beGREIFEN

Die Digitalisierung bringt uns viele neue Themenfelder, Trends und Hypes. Abstrakt und unverständlich?
Zum Be-Greifen und Er-Leben! In diesem Workshop sind Sie mittendrin, lernen vier spannende Themen (Blockchain / Bitcoin, Drohnen, Internet of Things, Verschlüsselung: nutzen oder knacken?) kennen, und können sie bewerten und einordnen.

Sa, 17. September, 9.30 - 16.45 Uhr
Heideck (13005), Mit Martin Haseneyer
Gebühr: 55,- €

Foto: Martin Haseneyer

Kurstipps
Outdoor

Grundkurs Motorsägenarbeiten
Für Brennholz-Selbstwerber

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.

Foto: glitukha / 123rf.com

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“).

Kurs 22152, Fr, 11. November, 18 - 21.30 Uhr (Theorie-Abend) und Sa, 12. November, 9 - 16 Uhr (Praxisteil im Wald)
Kurs 22154, Fr, 9. Dezember, 18 - 21.30 Uhr (Theorie-Abend) und Sa, 10. Dezember, 9 - 16 Uhr (Praxisteil im Wald)
Kammerstein
Mit Peter Helmstetter und Michael Schütt
Gebühr: jeweils 165,- €

Dreitägiger Aufbaukurs am 19. und 20. Januar
> www.vhs-roth.de

Outdoor Lauftraining für Einsteiger
Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation

Laufen ist der wohl einfachste und unkomplizierteste Sport, den man sich vorstellen kann. Bis auf ein paar gute Laufschuhe braucht es nicht viel, um mit dem Laufen anzufangen. Nur der Anfang muss gemacht sein. In diesem Kurs starten wir mit einem leichten Laufpensum und realistisch gesteckten Zielen. Auch Dehn- und Kräftigungsübungen in der Natur kommen nicht zu kurz. Lassen Sie sich von der Gruppe motivieren und freuen Sie sich auf gute Erfolge.

Ab So, 9. Oktober, 8 - 9.30 Uhr, 8 x
Allersberg (41660)
Mit Sonja Lieberwirth
Gebühr: 67,- €

Reise durch das Sonnensystem
Führung Planetenweg von Georgensgmünd nach Spalt mit dem Rad

Das Sonnensystem mit dem Rad erkunden – wer kann das schon? Zwischen Georgensgmünd und Spalt ist das möglich. Jochen Wiltschko erzählt bei dieser Radwanderung interessante Details über die Planeten, die zusammen mit unserer Erde die Sonne umrunden. Gibt es wirklich eine steinerne Kuh zwischen Erde und Mars? Wo befindet sich der höchste Berg im Sonnensystem? Kann man bei Uranus zu einem heiligen Ort abbiegen? Solche Fragen werden bei dieser Führung mit dem Rad beantwortet.

So, 9. Oktober, 14 - 16 Uhr
Georgensgmünd (13100)
Mit Jochen Wiltschko
Gebühr: 8,- €

Wir in Zahlen

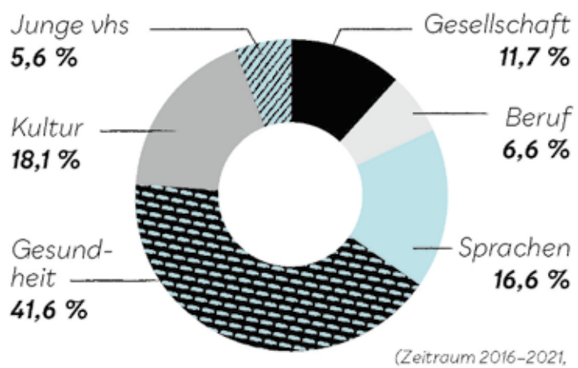
UNSERE KURSE

1.140
Kurse ø pro Jahr

(Zeitraum 2016 -2021)

in ca.
300
Räumen

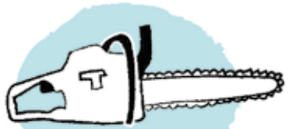
Kurse nach Bereichen



(Zeitraum 2016–2021, Zahlen gerundet)

Über **300** *Kinder*
werden bei uns jährlich spielerisch wasserfit gemacht

Fast
100



Menschen haben im letzten Jahr bei uns den Motorsägenführerschein gemacht.

Über
500

Menschen haben im letzten Jahr bei uns eine Sprache gelernt.

UNSERE TEILNEHMENDEN

Jüngste*r Teilnehmer*in
3 *Monate*

Älteste*r Teilnehmer*in
97 *Jahre*

17.176
Teilnehmende ø pro Jahr

(Zeitraum 2016 -2019)

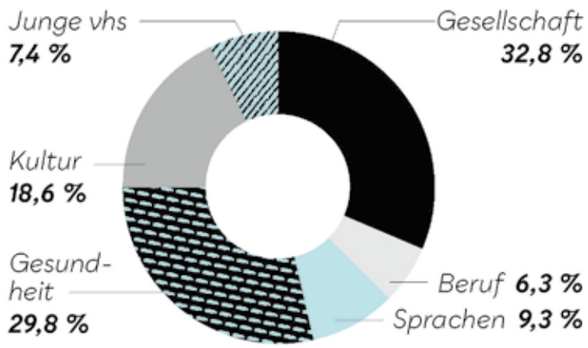
Wir erreichen **14 %** *der Menschen im Landkreis Roth*

UNSERE KURSLEITENDEN

490
Kursleitende ø pro Jahr

(Zeitraum 2016–2021)

Kursleitende nach Bereichen



(Zeitraum 2016–2021, Zahlen gerundet)

Kurstipps

Bewegung

Bodystyling

Fit mit Fun

Wir mobilisieren den gesamten Körper mit Bewegungen aus der Aerobic, der Wirbelsäulengymnastik, Elementen aus dem Yoga und Pilatestraining. Anschließend kräftigen wir die wichtigsten Muskelgruppen, z. B. Rücken, Beine und Bauch. Zum Abschluss der Stunde dehnen und entspannen wir uns. Dieses Training ist schweißtreibend, gesund und macht Spaß. Für alle, die mal wieder etwas für sich und ihren Körper tun wollen.

Ab Mo, 10. Oktober,
19.30 - 20.30 Uhr, 12 x
Thalmässing (41172)
Mit Katja Bock
Gebühr: 54,- €

Foto: andreypopov/123rf.com

Full Body Workout

Mit Entspannung

Foto: wavebreakmediamicro/123rf.com

In diesem abwechslungsreichen Full Body Workout kombinieren wir unterschiedliche Elemente aktiver Trainingsmethoden (HIT, Powerworkout, Rückenschule, etc.) mit Entspannungsmethoden (Pilates, Yoga, Faszientraining, usw.).

Ab Mi, 12. Oktober
19.15 - 20.45 Uhr, 6 x
Abenberg (41000)
Mit Christiane Weeger
Gebühr: 57,- €

Let's Dance im Hula-Style Workshop

Hulatänze aus Hawaii

Bei den Hula Tanzstilen werden mit einfachen Schritten, Handgesten und schönen Armbewegungen die Texte der Hawaiilieder dargestellt. Manche rhythmisch beschwingt und flott, andere langsam und sinnlich. Lassen Sie sich durch die Musik und die getanzten Geschichten der Hawaiianer überraschen.

Sa, 8. Oktober, 14.30 - 16.30 Uhr
Wendelstein (41190)
Sa, 14. Januar, 14.30 - 16.30 Uhr
Wendelstein (41191)
Mit Ute Dietz
Gebühr: jeweils 16,- €

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

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 °C. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V.

Ab Mo, 19. September, 19 - 19.45 Uhr, 9 x
Rednitzhembach (41860)
Gebühr: 95,- € (inkl. Eintritt)

Weitere Aquafitnesskurse in Rednitzhembach
> www.vhs-roth.de

Foto: wavebreakmediamicro/123rf.com

T'ai-Chi-Chuan

Aufbaukurs

Foto: kzenon/123rf.com

T'ai-Chi-Chuan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao aufbaut, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin und Yang). Seine äußeren Formen sind ruhige, fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. In diesem Aufbaukurs wird der Kurzform Yang-Stil nach Kobayashi in der Prof. Cheng Man-Ching Tradition vertieft und korrigiert sowie die einzelnen Schwertformstellungen nach Dr. Chi geübt.
Ziel des Kurses ist es, zur Ruhe zu kommen und Entspannung mit Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in Einklang zu bringen. Die Übungen helfen Kraft zu tanken für den Alltag. Übungsschwerter (Holz) können ausgeliehen werden.

Ab Mo, 19. September, 20 - 21.30 Uhr, 15 x
Schwanstetten (40730)
Mit Richard Walter
Gebühr: 129,- €

Mehr Informationen unter www.lissagruner.de und www.yoga-sulzburg.de

YOGALEHRER*INNEN
AUSBILDUNG

mit Lissa Gruner und Silke Fischer

Anatomisch klare Haltungen sowie der Hintergrund des Yoga von der Entstehung bis heute sind Teil dieser Ausbildung. Das Yoga von damals wollen wir in die Gegenwart bringen und dennoch nichts von der Tiefe und der spirituellen Basis verlieren. Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft fließen mit ein und auch klassische Atemtechniken werden gelernt. Die Asanapraxis orientiert sich am Iyengar Yoga.

BEGINN FEBRUAR 2023

Samstag 12. November 2022
Infotag 11.00 bis 13.00 Uhr

Programm

Herbst / Winter 2022 / 2023

Stadt Abenberg

Anja Arnold
Stillaplatz 3
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21
Fax 09178 / 98 80-80
anja.arnold@vhs-roth.de

● **Große Balkanrundreise – Hauptziel Albanien, das Land der Skipetaren**
Fr, 11. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €,
Peter Goppelt, **18301**

● **Niederlande – Fahrt in den holländischen Frühling**
Fr, 3. Februar, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €,
Peter Goppelt, **18302**

● **Arbeitskreis Klöppeln**
Sa, 24. September, 13-17 Uhr, 5 x, gebührenfrei,
Christine Meier, **18600**

● **Entspannung und Meditation Wege zu innerer Ruhe**
Do, 6. Oktober, 18.30-20 Uhr, 6 x, 50 €,
Karin Böckler, **40002**

● **Yoga am Spätnachmittag**
Di, 11. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x, 95 €,
Susanne Bittner, **40200**

● **Qigong – Entspannt in den Abend mit Qigong,** Mi, 21. September, 18.30-20 Uhr,
6 x, 57 €, Christine Keuth, **40750**

● **Full Body Workout – Mit Entspannung**
Mi, 12. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 6 x, 57 €,
Christiane Weeger, **41000**

● **Pilates mit Entspannung**
Do, 15. September, 18-19 Uhr, 7 x, 45 €,
Christiane Weeger, **41220**

● **Rückenfit – Beweglichkeit für die Wirbelsäule,** Mi, 28. September, 18-19 Uhr,
8 x, 51 €, Daniela Kahler, **41300**

● **Rückenfit – Beweglichkeit für die Wirbelsäule,** Mi, 30. November, 18-19 Uhr,
9 x, 57 €, Daniela Kahler, **41301**

● **Literarische Gedenktage 2021/22 Abenberger Literaturkreis**
Do, 29. September, 19-20.30 Uhr, 3 x, 23 €,
Albert Rösch, **50100**

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene**
Mo, 19. September, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €,
Georg Krämer, **50401**

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene**
Di, 20. September, 19-20 Uhr, 12 x, 90 €,
Georg Krämer, **50403**

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene**
Do, 22. September, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €,
Georg Krämer, **50404**

● **Gitarre – Weiterführender Kurs für Erwachsene,** Di, 20. September, 18-19 Uhr,
12 x, 90 €, Georg Krämer, **50406**

● **Gitarre – Weiterführender Kurs für Erwachsene**
Do, 22. September, 19-20 Uhr, 12 x, 90 €,
Georg Krämer, **50407**

● **Aquarell – Modern – lebendig – leicht**
Mi, 9. November, 9-12 Uhr, 2 x, 88 €,
Sabine Weigand, **52302**

● **Klöppeln ist Spitze**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Di, 4. Oktober, 18.30-21 Uhr, 8 x, 85 €,
Christine Meier, **54211**

● **Klöppeln ist Spitze**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mi, 5. Oktober, 9-11.30 Uhr, 8 x, 85 €,
Christine Meier, **54212**

● **Klöppeln ist Spitze**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Do, 6. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8 x, 85 €,
Christine Meier, **54214**

● **Klöppeln ist Spitze**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, 10. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8 x, 85 €
Christine Meier, **54215**

● **Schönes Klöppelwochenende**
Weihnachtliches Spitzenklöppeln
Fr, 18. November, 16-18 Uhr, 2 x, 67 €,
Christine Meier, **54219**

● **Klöppelbilder selbst gestalten**
Bildgestaltung leicht gemacht
Fr, 3. Februar, 16-21 Uhr, 3 x, 85 €, Ute Klug, **54220**

● **Lasst eurer Fantasie freien Lauf**
Aquarell für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren, Mi, 2. November, 14-16.30 Uhr,
1 x, 22 €, Sabine Weigand, **75200**

● **Klöppeln ab 8 Jahren**
Do, 15. September, 14.30-16 Uhr, 20 x,
gebührenfrei, Christine Meier, **75483**

● **Klöppeln ab 8 Jahren**
Mo, 19. September, 14.30-16 Uhr, 20 x,
gebührenfrei, Christine Meier, **75484**

● Gesellschaft ● Beruf ● Sprachen ● Gesundheit ● Kultur ● Junge vhs

Markt Allersberg

Elke Zintl
Kirchstraße 1
90584 Allersberg
Tel 09174 / 4749-0
vhs@allersberg.de

● **Einzel-Schulung am PC/Laptop**
Intensive individuelle Schulung
Termine nach individueller Absprache, 37 €
(pro 60 Min.), Bert Timm, **24001**

● **LaptopWissen Kompakt für Senioren 55+**
Erste Schritte am eigenen Laptop
(E-Mails+Internet), Mo, 26. September,
16-18 Uhr, 5 x, 81 €, Bert Timm, **24002**

● **Vom Schnappschuss zum Foto**
Ein Basisworkshop in der Natur für Familien
Sa, 8. Oktober, 14-17 Uhr, 1 x, 25 €, Sylvia Höfle,
26100

● **Englisch-Grundstufe A2**
Auffrischungskurs, Do, 6. Oktober,
19-20.30 Uhr, 10 x, 74 €, Gabriele Pflügner,
32201

● **Französisch – Für Anfänger**
Mi, 14. September, 19.30-21 Uhr, 8 x, 76 €,
Anna Guilloux-Blütling, **33000**

● **Französisch für Wiedereinsteiger – A1**
Fortsetzung des vorherigen Kurses ab
Lektion 7/8, Mi, 14. September, 18-19.30 Uhr,
12 x, 89 €, Anna Guilloux-Blütling, **33100**

● **Französisch für Fortgeschrittene B1**
mit 6 bis 8 vhs-Semester Vorkenntnissen
Di, 13. September, 11.30-13 Uhr, 8 x, 76 €,
Anna Guilloux-Blütling, **33301**

● **Yoga und Meditation**
Mo, 10. Oktober, 9.15-10.15 Uhr, 10 x, 45 €,
Eva-Maria Harrer, **40100**

● **Yoga am Morgen – Für Einsteiger**
geeignet, Do, 6. Oktober, 9-10.30 Uhr, 14 x,
94 €, Karin Allgeier, **40230**

● **Yoga für jedes Alter – Für Einsteiger**
und Fortgeschrittene, Mo, 10. Oktober,
16.30-18 Uhr, 14 x, 94 €, Karin Allgeier, **40232**

● **Yoga – Weiterführender Kurs**
Mo, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 14 x, 94 €,
Karin Allgeier, **40233**

● **Yoga – Für Anfänger und**
Fortgeschrittene, Mi, 21. September,
8.45-10 Uhr, 10 x, 62 €, Daniela Siegl, **40234**

● **Yoga – Für Anfänger und**
Fortgeschrittene, Mi, 21. September,
18-19.15 Uhr, 10 x, 62 €, Daniela Siegl, **40235**

● **Yoga – Für Einsteiger und**
Fortgeschrittene, Di, 11. Oktober, 17.30-19 Uhr,
10 x, 67 €, Eva-Maria Harrer, **40238**

● **Hatha-Yoga – Für Entspannung**
und Wohlbefinden, Do, 29. September,
17.30-19 Uhr, 10 x, 67 €, Katrin Wolf, **40240**

● **Hatha-Yoga – Für Entspannung**
und Wohlbefinden, Do, 29. September,
19.15-20.45 Uhr, 10 x, 67 €, Katrin Wolf, **40241**

● **Fatburner-Training – Ausdauertraining**
Do, 15. September, 18-19 Uhr, 10 x, 64 €,
Lisa Vierthaler, **41010**

● **HIIT-Mix-Intervall-Training**
Kondition, Koordination, Beweglichkeit
Do, 15. September, 19.15-20 Uhr, 10 x, 48 €,
Lisa Vierthaler, **41011**

● **Full Body Workout – Ganzkörper-**
training, Di, 4. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 8 x,
67 €, Sonja Lieberwirth, **41012**

● **Outdoor Lauftraining für Einsteiger**
Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation
So, 9. Oktober, 8-9.30 Uhr, 8 x, 67 €,
Sonja Lieberwirth, **41660**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 3**
Liedbegleitung mit Akkorden
Di, 20. September, 20.10-20.55 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50412**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 4**
Liedbegleitung mit Akkorden
Di, 29. November, 20.10-20.55 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50413**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 7**
Liedbegleitung mit Akkorden
Di, 20. September, 18.10-18.55 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50414**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 8**
Liedbegleitung mit Akkorden
Di, 29. November, 18.10-18.55 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50415**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 12**
Liedbegleitung mit Akkorden
Do, 22. September, 19.20-20.05 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50418**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 13b**
Liedbegleitung mit Akkorden und
Spielen nach Noten, Do, 22. September,
20.20-21.05 Uhr, 9 x, 59 €, Gisela Timm, **50419**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 14b**
Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen
nach Noten, Do, 1. Dezember, 20.20-21.05 Uhr,
9 x, 59 €, Gisela Timm, **50421**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 13**
Liedbegleitung mit Akkorden
Do, 1. Dezember, 19.20-20.05 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50422**

● **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 18**
Liedbegleitung mit Akkorden
Di, 20. September, 19.10-19.55 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50423**

● **Gitarrenkurs-Aufbaukurs Stufe 19**
Liedbegleitung mit Akkorden
Di, 29. November, 19.10-19.55 Uhr, 9 x, 59 €,
Gisela Timm, **50424**

● **Veeh/Zauberharfe: Info-/Schnupperstunde**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse
Di, 20. September, 9-10 Uhr, 1 x,
gebührenfrei, Gisela Timm, **50425**

● **Veeh/Zauberharfe: Einstiegskurs**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkennt-
nisse, Di, 27. September, 9-9.55 Uhr, 8 x, 55 €,
Gisela Timm, **50426**

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

● **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkennt-
nisse, Di, 29. November, 9-9.55 Uhr, 8 x, 55 €,
Gisela Timm, **50427**

● **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkennt-
nisse, Di, 27. September, 10.05-11 Uhr, 8 x, 55 €,
Gisela Timm, **50428**

● **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 3**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkennt-
nisse, Di, 29. November, 10.05-11 Uhr, 8 x, 55 €,
Gisela Timm, **50429**

● **Aquarellmalen – Für Jugendliche und**
Erwachsene, Di, 18. Oktober, 17-20 Uhr, 2 x,
88 €, Sabine Weigand, **52304**

● Gesellschaft ● Beruf ● Sprachen ● Gesundheit ● Kultur ● Junge vhs

Gemeinde Büchenbach

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

● **Geldanlage: Trends des 21. Jahrhunderts**
verstehen und anwenden
Mo, 10. Oktober, 18-20.30 Uhr, 1 x, 12 €,
Hartmut Nehme, **11000**

● **Kryptowährungen: Bitcoins und seine**
Alternativen, Mo, 17. Oktober, 18.30-21 Uhr,
1 x, 12 €, Hartmut Nehme, **11001**

● **Richtig investieren in Aktien und ETFs**
Mo, 14. November, 18.30-21 Uhr, 1 x, 12 €,
Hartmut Nehme, **11002**

● **Investieren in Kryptowährungen**
Mo, 21. November, 18.30-21 Uhr, 1 x, 12 €,
Hartmut Nehme, **11003**

● **Künstliche Intelligenz im Alltag**
Di, 18. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1 x, 12 €,
Hartmut Nehme, **13001**

● **Kontakte im Netz – Neue Freund-**
schaften & Kontakte im Internet knüpfen
Mo, 7. November, 18-20.30 Uhr, 1 x, 12 €,
Hartmut Nehme, **17001**

● **„Wie sag ich's bloß?"**
Kommunikationstraining für Frauen
Termine nach individueller Absprache, 1 x, 79 €,
Melanie Buratto, **17100**

● **Gekonnt kontern – Training für**
mehr Schlagfertigkeit für Frauen
Termine nach individueller Absprache, 1 x, 79 €,
Melanie Buratto, **17101**

● **Einzelcoaching mit ProfilPASS®**
Eine Methode für junge Menschen,
Termine nach individueller Absprache, 1 x, 79 €,
Stefanie Steible, **20102**

● **Einzelcoaching mit ProfilPASS®**
Neu-/Wiedereinstieg/Umorientierung
für Erwachsene, Termine nach individueller
Absprache, 1 x, 79 €, Stefanie Steible, **20103**

● **Momente der Ruhe finden**
Sa, 14. Januar, 15-17 Uhr, 1 x, 15 €,
Heike Flügel, **40001**

● **Early-Bird Yoga – Hatha-Yoga**
für einen guten Start in den Tag
Mi, 14. September, 7-7.30 Uhr, 10 x, 32 €,
Doris Noll, **40262**

● **Early-Bird Yoga – Hatha-Yoga**
für einen guten Start in den Tag
Mi, 7. Dezember, 7-7.30 Uhr, 11 x, 35 €,
Doris Noll, **40263**

● **Wildkräuterspaziergang**
Kräuterzauber mit Blüten und Co.
Di, 20. September, 17.30-21.30 Uhr, 1 x, 33 €,
Petra Ortlepp, **42003**

● **Plötzlich vegan – Wenn mein Kind**
nichts mehr vom Tier isst – Vortrag
Do, 13. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 9 € / Familien-
preis 15 €, Christiane Warzecha-Biegler, **42010**

Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

● **Vegane Ernährung in der Schwanger-**
schaft, Do, 20. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 9 €,
Christiane Warzecha-Biegler, **42011**

● **Schnelle vegetarische Küche**
Do, 6. Oktober, 18-22 Uhr, 1 x, 39 €,
Sabine Ederer, **42122**

● **Bratenduft und Ofenluft**
Rinder, Glücksschweine und freilaufende
Hühner, Fr, 16. Dezember, 18-22 Uhr, 1 x, 39 €,
Sabine Ederer, **42125**

● **Genießerparadies Türkei – Zu Gast**
in einem Land der höchsten Genüsse
Di, 28. Februar, 18-22 Uhr, 1 x, 37 €,
Sabine Ederer, **42126**

Gemeinde Georgensgmünd

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

● **Podcast jüdische Geschichte**
Wege die zusammenführen
Sa, 22. Oktober, 10-15 Uhr, 4 x, gebührenfrei,
Monika Kauderer, **10305**

● **Reise durch das Sonnensystem**
Führung Planetenweg von Georgensgmünd
nach Spalt mit dem Rad, So, 9. Oktober,
14-16 Uhr, 1 x, 8 €, Jochen Wiltschko, **13100**

● **Unsere Wälder – ein bedrohter Schatz**
Familienveranstaltung – Kommt Rettung
mittels Umbau des Waldes?
So, 16. Oktober, 14-17 Uhr, 1 x, 9 €/
Kinder bis 15 Jahre frei, Ann Grösch, **14105**

● **Starstatus 2022 – der Wiedehopf**
Familienveranstaltung
Vogel des Jahres – lohnt sich das?
So, 23. Oktober, 15-16.30 Uhr, 1 x, 9 € /
Kinder bis 15 Jahre frei, Ann Grösch, **14106**

● **Gabelstaplerführerschein**
Tageskurs Fahrerschulung
Sa, 8. Oktober, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €,
Tom Gramer, **22101**

● **Spanisch – A la hora del paseo**
Niveaustufe B1, Mo, 26. September,
17.15-18.45 Uhr, 15 x, 111 €,
Ursula Reitberger, **37301**

● **Entspannung vom Alltag**
Tu Dir etwas Gutes, Sa, 5. November,
15-17 Uhr, 1 x, 15 €, Heike Flügel, **40003**

● **Kundalini-Yoga**
Do, 22. September, 18-19.30 Uhr, 10 x, 83 €,
Adriana Molina Fath, **40290**

● **Vinyasa Flow Yoga**
Mo, 19. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 74 €,
Heinz Siegert, **40294**

● **Yin & Yang Yoga – Für Anfänger und**
Fortgeschrittene
Di, 20. September, 17.30-19 Uhr, 8 x, 67 €,
Marietta Huth, **40298**

● **Qigong – Für Anfänger und**
Fortgeschrittene, Mi, 21. September,
18.30-20 Uhr, 12 x, 100 €, Rita Utz-Wehle, **40752**

● **Spiralstabilisation – Für eine gesunde**
Wirbelsäule – Einführungskurs
Sa, 24. September, 16-19.30 Uhr, 1 x, 27 €,
André Berger, **41335**

● **Spiralstabilisation – Stabilisieren**
und mobilisieren der Wirbelsäule
Mo, 26. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 75 €,
André Berger, **41336**

● **Aqua-Bodyforming**
Mo, 19. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 95 €,
Sport & FunKids e.V., **41801**

● **Aqua-Bodyforming**
Mo, 19. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 95 €,
Sport & FunKids e.V., **41802**

● **Aqua-Bodyforming**
Mo, 5. Dezember, 19-19.45 Uhr, 8 x, 84 €,
Sport&FunKids e.V., **41811**

Aqua-Bodyforming
Mo, 5. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8 x, 84 €, Sport&FunKids e.V., **41812**

Resilienz – Das Immunsystem der Seele
Die Herausforderungen des Lebens meistern, Do, 22. September, 18.30-20.30 Uhr, 6 x, 67 €, Anja Eitel, **44102**

Handakupressur – Online
Akupressur, sanfter Fingerdruck mit großer Wirkung, Mi, 12. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Anna Velisek, **45303**

Afrikanisches Trommeln für Erwachsene
Für Anfänger, Mi, 5. Oktober, 18-19.30 Uhr, 6 x, 90 €, Lothar Müller-Beer, **50500**

Afrikanisches Trommeln für Erwachsene
Für Anfänger, Mi, 18. Januar, 18-19.30 Uhr, 6 x, 90 €, Lothar Müller-Beer, **50501**

Afrikanisches Trommeln für Erwachsene
Für Fortgeschrittene, Mi, 5. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 6 x, 90 €, Lothar Müller-Beer, **50505**

Afrikanisches Trommeln für Erwachsene
Für Fortgeschrittene, Mi, 18. Januar, 19.45-21.15 Uhr, 6 x, 90 €, Lothar Müller-Beer, **50506**

Die Sonntagsmaler – Ein Sonntag wie mit Acrylfarbe gemalt, So, 23. Oktober, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **52115**

Die Sonntagsmaler – Ein Sonntag wie mit Acrylfarbe gemalt, So, 27. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **52116**

Die Sonntagsmaler
Ein Sonntag wie mit Acrylfarbe gemalt
So, 15. Januar, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **52117**

Nähmaschinen-Führerschein
Für Erwachsene, So, 25. September, 10-16 Uhr, 1 x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **54001**

Sonntagsnähen für Erwachsene
Näh' doch, was Dir passt
So, 16. Oktober, 10-16 Uhr, 1 x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **54002**

Sonntagsnähen für Erwachsene
Näh' doch, was Dir passt
So, 13. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **54003**

SBF See / Sportbootführerschein See
Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich, Do, 1. Dezember, 19-22 Uhr, 8 x, 200 €, Hans-Jürgen Buchard, **57508**

Babyschwimmen 1
3. bis 7. Lebensmonat, Mo, 19. September, 10.30-11 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & FunKids e.V., **74100**

Babyschwimmen 1
3. bis 7. Lebensmonat, Mo, 5. Dezember, 10.30-11 Uhr, 8 x, 80 €, Sport & FunKids e.V., **74101**

Babyschwimmen 2
8. bis 14. Lebensmonat, Mo, 19. September, 9.30-10 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & FunKids e.V., **74102**

Babyschwimmen 2
8. bis 14. Lebensmonat, Mo, 19. September, 10-10.30 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & FunKids e.V., **74103**

Babyschwimmen 2
8. bis 14. Lebensmonat, Mo, 5. Dezember, 9.30-10 Uhr, 8 x, 80 €, Sport & FunKids e.V., **74104**

Babyschwimmen 2
8. bis 14. Lebensmonat, Mo, 5. Dezember, 10-10.30 Uhr, 8 x, 80 €, Sport & FunKids e.V., **74105**

Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

Musikgarten – Für Babys bis ca. 16 Monate (mit Begleitperson)
Mo, 26. September, 9-9.40 Uhr, 10 x, 80 €, Dorothee Dietrich, **75030**

Musik und Tanz – Von ca. 17 Monaten bis 3,5 Jahren (mit Begleitperson)
Mo, 26. September, 15.30-16 Uhr, 10 x, 60 €, Dorothee Dietrich, **75031**

Musik und Tanz – Von 3,5 bis 6 Jahre (ohne Begleitperson), Mo, 26. September, 16.30-17 Uhr, 10 x, 60 €, Dorothee Dietrich, **75032**

Zeichnen mit Disney und Co.
Vorzeichnen für Kinder von 8-12 Jahren
Sa, 5. November, 10-12 Uhr, 1 x, 15 €, Eva Haberkern, **75210**

Nähmaschinen-Führerschein
Kids ab 10 Jahre lernen die Nähmaschine kennen, Sa, 24. September, 10-15 Uhr, 1 x, 38 €, Marlies Ay, **75470**

Jeans – Upcycling! Aus ALT näh NEU
Für Kids ab 10 Jahre, Sa, 12. November, 10-15 Uhr, 1 x, 38 €, Marlies Ay, **75473**

Stadt Greding

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

Erben und Vererben – Brauche ich ein Testament?, Mi, 18. Januar, 18-19.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Markus Müller, **11410**

Mut zum Leben – Mut zum Sterben
Ein Thema, das uns alle betrifft
Sa, 19. November, 14-17.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Johannes Ammon, **12004**

Gartenplanung Schritt für Schritt
Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne, Mo, 10. Oktober, 18.45-21.30 Uhr, 3 x, 58 €, Vera Wache, **14202**

Exkursion zur Gredinger Mehlbeere
Weltweit einzigartig!, Sa, 24. September, 16-18.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Maximilian Meyer, **18474**

Gabelstaplerführerschein – Tageskurs
Fahrerschulung, Sa, 21. Januar, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €, Tom Gramer, **22102**

Word 2016 – Grundlagen
Erstes Arbeiten mit Word
Mo, 17. Oktober, 17.30-19.30 Uhr, 3 x, 48 €, Birgit Herrler, **23102**

Excel 2016 – Grundlagen
Erstes Arbeiten mit Excel, Mo, 14. November, 17.30-19 Uhr, 3 x, 36 €, Birgit Herrler, **23200**

Excel Aufbau – Formeln & Funktionen
Mi, 12. Oktober, 17.30-20.45 Uhr, 2 x, 80 €, Karin Bode, **23250**

Excel Spezial – Datenanalyse
Mi, 9. November, 17.30-20.45 Uhr, 2 x, 80 €, Karin Bode, **23251**

Sicher im Internet unterwegs – Für 55+ mit den eigenen Geräten, Mi, 26. Oktober, 18-20 Uhr, 1 x, 15 €, Bettina Herrler, **25318**

Smartphones sicher beherrschen
Für 55+ mit den eigenen Geräten
Sa, 8. Oktober, 10-12 Uhr, 2 x, 27 €, Bettina Herrler, **25319**

Gesellschaft · Beruf · Sprachen · Gesundheit · Kultur · Junge vhs

Grundlagen der digitalen Fotografie
Basiswissen – Tageskurs, Sa, 12. November, 9-17 Uhr, 1 x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **26080**

Deutsch für Anfänger*innen
Di, 20. September, 17.30-19 Uhr, 12 x, 89 €, Eva Pickl, **31452**

Deutsch als Fremdsprache
Niveaustufe A1/2, Di, 20. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 89 €, Eva Pickl, **31453**

Englisch – Niveaustufe A2
Mi, 21. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 89 €, Eva Pickl, **32203**

Italienisch – Niveaustufe A2
Mo, 26. September, 20.15-21.15 Uhr, 13 x, 98 €, Kerstin Deitmer, **35201**

Italienisch für den Urlaub
Mo, 26. September, 17.30-18.30 Uhr, 13 x, 98 €, Kerstin Deitmer, **35202**

Italienisch – Niveaustufe B1
Mo, 26. September, 18.45-20 Uhr, 13 x, 122 €, Kerstin Deitmer, **35301**

Spanisch für Anfänger
Jugendliche ab 12 Jahren – Für diejenigen, die keine Vorkenntnisse haben
Fr, 7. Oktober, 17-18.30 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37024**

Spanisch für Anfänger – Erwachsene
Für diejenigen, die keine Vorkenntnisse haben, Fr, 7. Oktober, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37025**

Yoga für Jeden I
Mo, 10. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **40324**

Yoga für Jeden II
Mo, 10. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **40325**

Qigong am Abend – 18 Bewegungen
Die harmonischen achtzehn Bewegungen
Mo, 19. September, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 45 €, Manuela Schmidt, **40754**

Qigong am Abend – 18 Bewegungen
Die harmonischen achtzehn Bewegungen
Mo, 9. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x, 23 €, Manuela Schmidt, **40755**

Kickbox-Aerobic Knockout
Di, 4. Oktober, 19-20 Uhr, 10 x, 50 €, Judith Regensburger, **41048**

Ganzkörpertraining im Intervall
Mo, 17. Oktober, 18-18.45 Uhr, 12 x, 45 €, Marina Hoh, **41050**

Pilates mit Beckenbodentraining
Eine Stunde zum Wohlfühlen
Di, 20. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x, 45 €, Petra Streb, **41235**

Pilates – Für den Rücken
Di, 20. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 45 €, Petra Streb, **41236**

Pilates – Für den Rücken, Di, 6. Dezember, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 36 €, Petra Streb, **41237**

Vielfalt leben wir auch in unseren Kursen am Auhof

Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik
Mi, 21. September, 9-10 Uhr, 15 x, 67 €, Tanja Lay-Weitzel, **41350**

Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik
Mi, 21. September, 10.10-11.10 Uhr, 15 x, 67 €, Tanja Lay-Weitzel, **41351**

Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik
Mi, 21. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x, 67 €, Tanja Lay-Weitzel, **41352**

Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik
Mi, 21. September, 18.40-19.40 Uhr, 15 x, 67 €, Tanja Lay-Weitzel, **41353**

Gesund und Fit – Wirbelsäulengymnastik
Do, 29. September, 9-10 Uhr, 12 x, 60 €, Judith Regensburger, **41361**

Wassergymnastik, Mo, 26. September, 10.15-11 Uhr, 15 x, 51 €, Petra Streb, **41820**

Wassergymnastik, Mo, 26. September, 11-11.45 Uhr, 15 x, 51 €, Petra Streb, **41821**

Wassergymnastik
Mo, 26. September, 11.45-12.30 Uhr, 15 x, 51 €, Petra Streb, **41822**

Aqua Power, Mo, 26. September, 12.30-13.15 Uhr, 15 x, 51 €, Petra Streb, **41823**

Leichte Wassergymnastik
Am Nachmittag
Di, 27. September, 16.45-17.30 Uhr, 15 x, 51 €, Mario Brzosk, **41832**

Wassergymnastik – Am Nachmittag
Di, 27. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x, 67 €, Mario Brzosk, **41833**

Aqua Power – Am Abend
Di, 27. September, 18.30-19.30 Uhr, 15 x, 67 €, Mario Brzosk, **41834**

Vegetarisch kochen
Welche Proteine ess ich gerne?
Di, 4. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 1 x, 27 €, Claudia Wittmann, **42141**

Burger und Wraps kreativ füllen
Fr, 14. Oktober, 9-12 Uhr, 1 x, 27 €, Claudia Wittmann, **42142**

Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen

→

vhs-roth.de

Basenkochen – online, Mi, 25. Januar, 18-20 Uhr, 1 x, 12 €, Claudia Wittmann, **42143**

Whiskypräsentation und Verkostung New Scotch Whiskys Bottlings
Sa, 8. Oktober, 19-22 Uhr, 1 x, 55 €, Armin Schüssler, **42305**

Whiskypräsentation und Verkostung Die Wiedergeburt des Blended Malts
Sa, 3. Dezember, 19-22 Uhr, 1 x, 55 €, Armin Schüssler, **42306**

Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs, Mo, 14. November, 19-21.30 Uhr, 2 x, 38 €, Elke Spruck, **45001**

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

Zauberharfe – Schnupperkurs Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre
Di, 22. November, 18-19.30 Uhr, 1 x, 15 €, Eva Maria Kirschner, **50430**

Zauberharfe – Schnupperkurs Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre
Di, 17. Januar, 18-19.30 Uhr, 1 x, 15 €, Eva Maria Kirschner, **50431**

Bau- und Spielkurs für Cajon Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre
Sa, 12. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Maria Kirschner, **50520**

Bau- und Spielkurs für Cajon Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre
Sa, 28. Januar, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Maria Kirschner, **50521**

Bau- und Spielkurs für Zauberharfe Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre
Sa, 10. Dezember, 10-15 Uhr, 1 x, 38 €, Eva Maria Kirschner, **50522**

Bau- und Spielkurs für Zauberharfe Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre
Sa, 4. Februar, 10-15 Uhr, 1 x, 38 €, Eva Maria Kirschner, **50523**

Line Dance Country und Western Für Fortgeschrittene
Do, 22. September, 18-19.30 Uhr, 10 x, 74 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **51250**

Patchwork/Quilten – Allerlei für jeden Tag – Anfänger und Fortgeschrittene
Di, 27. September, 18.30-21 Uhr, 4 x, 50 €, Anna Sedlmeier, **54104**

Bunte Knopfereien, Fr, 3. Februar, 15-21.15 Uhr, 1 x, 45 € (+ ca. 8 bis 16 € Materialkosten), Babette Otters, **56004**

Gras- und Kräuterkörbe nähen
Sa, 11. Februar, 10-16 Uhr, 1 x, 45 € (+ ca. 12 € Materialkosten), Babette Otters, **56005**

Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen, Sa, 8. Oktober, 9-15 Uhr, 1 x, 89 €, Uwe Pfeiffer, **57250**

Wie erstelle ich eine Bewerbung? Für Schüler*innen und Schulabsolvent*innen, Di, 8. November, 16.30-18 Uhr, 3 x, 36 €, Bettina Herrler, **72003**

10-Finger-Tastschreiben Für Kinder ab der 6. Klasse
Mo, 17. Oktober, 16-17.30 Uhr, 5 x, 48 € (+ ca. 18 € Materialkosten), Birgit Herrler, **72110**

Yoga – Von 4-6 Jahren
Do, 29. September, 16-17 Uhr, 8 x, 45 €, Sandra Schneider, **74030**

Yoga – Von 6-10 Jahren
Do, 29. September, 17.15-18.15 Uhr, 8 x, 45 €, Sandra Schneider, **74031**

Nudeln deftig und süß – Soßen und Füllungen, Mo, 31. Oktober, 9-11 Uhr, 1 x, 19 €, Claudia Wittmann, **74415**

Ukulele – Schnupperkurs ab 8 Jahren
Di, 29. November, 18-19.30 Uhr, 1 x, 12 €, Eva Maria Kirschner, **75040**

Ukulele – Schnupperkurs ab 8 Jahren
Di, 14. Februar, 18-19.30 Uhr, 1 x, 12 €, Eva Maria Kirschner, **75041**

Stadt Heideck

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

Mein digitaler Tag – Die Digitalisierung erLEBEN und beGREIFEN, Sa, 17. September, 9.30-16.45 Uhr, 1 x, 55 €, Martin Haseneyer, **13005**

Effektive Mikroorganismen Kleine Helfer in Haushalt, Garten etc.
Mi, 2. November, 18-19.30 Uhr, 1 x, 6 €, Ursula Moshandl, **14103**

Heidecker Erzählcafé Lebenserfahrung im Austausch
Do, 15. September, 14.30-16.30 Uhr, 6 x, gebührenfrei, Georg Hafner, **18750**

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 1, Mi, 9. November, 17-20 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **26102**

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 2, Mi, 16. November, 17-20 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **26103**

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 3, Mi, 23. November, 17-20 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **26104**

Italienisch – Niveaustufe A2
Di, 27. September, 19.30-21 Uhr, 13 x, 124 €, Kerstin Deitmer, **35203**

Hatha Yoga für den Rücken Weiterführender Kurs
Mo, 19. September, 17-18.30 Uhr, 15 x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40351**

Hatha Yoga – Für Anfänger
Mo, 19. September, 18.45-20.15 Uhr, 15 x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40352**

Yoga für Jeden I, Do, 6. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 50 €, Birgit Wolf, **40353**

Yoga für Jeden II, Do, 6. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 10 x, 50 €, Birgit Wolf, **40354**

Yoga für Jeden III, Do, 6. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 10 x, 50 €, Birgit Wolf, **40355**

Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik Bewegen statt schonen, Di, 20. September, 19-20 Uhr, 13 x, 65 €, Heike Teufel, **41375**

Keime zum Kuckuck – Rizol-Therapie Vortrag, Do, 24. November, 18-20 Uhr, 1 x, 9 €, Silja Luft-Steidl, **42013**

Top gestylt in 5 Minuten
Fr, 2. Dezember, 17.30-21.15 Uhr, 1 x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43100**

Veeh/Zauberharfe: Info-/Schnupperstunde Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse, Fr, 23. September, 10-11 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Gisela Timm, **50440**

Veeh/Zauberharfe: Einstiegskurs Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse, Fr, 30. September, 10-11 Uhr, 8 x, 60 €, Gisela Timm, **50441**

Veeh/Zauberharfe: Einstiegskurs Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse, Fr, 2. Dezember, 10-11 Uhr, 8 x, 60 €, Gisela Timm, **50442**

Gesellschaft · Beruf · Sprachen · Gesundheit · Kultur · Junge vhs

vhs Volkshochschule im Landkreis Roth

Stadt Hilpoltstein

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

Gemeinwohl-Ökonomie – Vortrag Ein Weg, der zum Ziel führt
Mo, 24. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Joachim Grzega, **10100**

Streifzüge durch die Geschichte des Landkreises – Lichtbildervortrag
Do, 6. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Annett Haberlah-Pohl, **10305GS**

Poetry Slam – Demokratie ist eine Zumutung!, Mi, 19. Oktober, 19-21 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Maron Fuchs, **10503GS**

Das Toleranzdilemma – Vortrag zum Grundproblem der offenen Gesellschaft
Mi, 26. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Katharina Ceming, **10505GS**

„Das Land, in dem ich leben will" – Kurzfilmabend – Ein-Blicke in den Alltag unserer Gesellschaft, Di, 15. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Klaus Schubert, **10508GS**

Die Sonne – Der Stern, um den sich alles dreht, Do, 19. Januar, 19.30-21 Uhr, 1 x, 6 €, Johannes Ammon, **12006**

Gender trifft Erderwärmung Was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?, Mi, 2. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, DVV International, **14115GS**

Klimaneutral – wie geht das?!
Mi, 16. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, DVV International, **14116GS**

Überflüssiger Überfluss Wie geht nachhaltige Ernährung?
Mi, 30. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, DVV International, **14117GS**

Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne, Mo, 7. November, 18.45-21.30 Uhr, 3 x, 58 €, Vera Wache, **14204**

Lebensblockaden lösen – Lebensqualität gewinnen, Mi, 19. Oktober, 19-21 Uhr, 1 x, 25 €, Claudia Beck, **17102**

Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute Kuratorenführung
Sa, 3. Dezember, 14-15.30 Uhr, 1 x, 10 €, Rebecca Weiß, **18103GS**

Norwegen – Im Land der Fjorde und Trolle, Fr, 21. Oktober, 19.30-21 Uhr, 1 x, 6 €, Manfred Klier, **18305**

RadioWelt am Abend Online-Besuch beim BR
Mi, 23. November, 16-18.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Bayerischer Rundfunk, **18355GS**

Marienbad – Busreise – Tschechische Republik / Böhmen, Mo, 10. Oktober, 8-17 Uhr, 5 Tage, 385 €, Johannes Ammon, **18410GS**

Was schwimmt denn da? Kleinstlebewesen im Teich, So, 25. September, 10-12 Uhr, 1 x, 5 €, Susanne Rigo, **18452GS**

Fotofreunde HIP, Di, 27. September, 19.30-22 Uhr, 9 x, 25 €, Klaus Endres, **18650**

Ruhestand aktiv vorbereiten
Online-Einzelcoaching, Fr, 27. Januar, 19-20 Uhr, 1 x, 56 € (pro 60 Min.), Joachim Severin, **20100GS**

Einführung in das hybride Projektmanagement – Klassisch und agil mit der SCRUM-Methode arbeiten
Mo, 7. November, 18-20 Uhr, 3 x, 72 €, Joachim Severin, **20502GS**

Mind Mapping – Eine Methode zum Gedanken sammeln und strukturieren
Online-Seminar, Mo, 19. September, 18-19.30 Uhr, 2 x, 36 €, Joachim Severin, **20602GS**

Mit Achtsamkeit den Tag beginnen
Kraft mobilisieren und stressfrei starten
Di, 22. November, 9-9.30 Uhr, 5 x, 30 €, Joachim Severin, **20604GS**

Mit Achtsamkeit den Tag beenden
Stress ablegen und zur Ruhe kommen
Di, 22. November, 19.30-20 Uhr, 5 x, 30 €, Joachim Severin, **20605GS**

They are watching you!
Warum Datenschutz noch nie wichtiger war, Mi, 28. September, 18-19.30 Uhr, 1 x, 9 €, Alena Lustig, **23011GS**

Living English Basic Fun – English Conversation für (Neu)Starter (Ab A2)
Di, 27. September, 17.30-19 Uhr, 15 x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32702**

English for English Lovers!
TOTAL ENGLISH! „A Living English" Course (ab B2), Di, 27. September, 19-20.30 Uhr, 15 x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32703**

Italienisch – Niveaustufe Anfänger
Mi, 21. September, 9-10.30 Uhr, 13 x, 97 €, Kerstin Deitmer, **3502**0

Italienisch – Niveaustufe A1
Do, 22. September, 19.15-20.45 Uhr, 13 x, 97 €, Kerstin Deitmer, **35102**

Italiano con piacere – Niveaustufe A1
Mo, 26. September, 10-11.30 Uhr, 12 x, 89 €, Karin Zargaoui, **35103**

Italienisch – Niveaustufe B1
Mi, 21. September, 19.15-20.45 Uhr, 13 x, 146 €, Kerstin Deitmer, **35302**

Spanisch – Niveaustufe Anfänger
Di, 20. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 89 €, Halina Barrios, **37020**

Spanisch – Niveaustufe A2
Mi, 21. September, 19.30-21 Uhr, 12 x, 89 €, Halina Barrios, **37208**

Spanisch – Los miércoles por la tarde … Niveaustufe B1, Mi, 28. September, 19-20.30 Uhr, 15 x, 111 €, Ursula Reitberger, **37302**

Yoga, Di, 13. September, 9-10.30 Uhr, 12 x, 89 €, Doris Noll, **40380**

Yoga, Di, 13. September, 10.45-12.15 Uhr, 12 x, 89 €, Doris Noll, **40381**

Yoga für Übergewichtige
BeYo© – Beckenboden Yoga
Di, 20. September, 18-19.30 Uhr, 15 x, 125 €, Eva Angela Böhm, **40383**

Yoga für Übergewichtige
BeYo© – Beckenboden Yoga für Anfänger
Di, 20. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x, 125 €, Eva Angela Böhm, **40384**

Vielfalt leben wir auch in unseren Kursen am Auhof

Yoga – Für Einsteiger und Fortgeschrittene, Do, 22. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x, 56 €, Daniela Siegl, **40389**

Yoga – Für Einsteiger und Fortgeschrittene, Do, 22. September, 18.45-19.45 Uhr, 10 x, 56 €, Daniela Siegl, **40390**

Yoga, Di, 10. Januar, 9-10.30 Uhr, 8 x, 60 €, Doris Noll, **40391**

Yoga, Di, 10. Januar, 10.45-12.15 Uhr, 8 x, 60 €, Doris Noll, **40392**

Yoga für den Rücken – Den Rücken stärken & Wohlbefinden steigern
Fr, 14. Oktober, 8-09 Uhr, 6 x, 30 €, Daniela Regensburger, **40393GS**

Bewegliche Faszien mit der Franklin-Methode®
Fr, 28. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Rita Schön, **40395**

Zellentwist (Trampolin) – Ganzkörpertraining gelenkschonend und mit Spaß
Mi, 21. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 179 €, Heike Teufel, **41078**

Zellentwist (Trampolin) – Ganzkörpertraining gelenkschonend und mit Spaß
So, 25. September, 10-11 Uhr, 10 x, 179 €, Heike Teufel, **41079**

Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik
Bewegen statt schonen, Mo, 19. September, 18-19 Uhr, 18 x, 89 €, Heike Teufel, **41374**

Wassergymnastik, Mi, 21. September, 17-17.45 Uhr, 15 x, 56 €, Isabell Kraus, **41843**

Wassergymnastik, Mi, 21. September, 17.45-18.30 Uhr, 15 x, 56 €, Isabell Kraus, **41844**

Wassergymnastik, Mo, 19. September, 17-18 Uhr, 15 x, 74 €, Mario Brzosk, **41845**

Wassergymnastik, Mo, 19. September, 20-21 Uhr, 15 x, 74 €, Mario Brzosk, **41846**

Einführung in die Dorn-Methode
Selbstübungen für Rücken und Gelenke
Do, 20. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Anna Velisek, **45308**

Noten lernen – Basiskurs Stufe I
Sa, 14. Januar, 9.30-12.40 Uhr, 1 x, 23 €, Gisela Timm, **50305**

Noten lernen – Aufbaukurs Stufe II
Sa, 21. Januar, 9.30-12.40 Uhr, 1 x, 23 €, Gisela Timm, **50306**

Noten lernen – Aufbaukurs Stufe III
Sa, 4. Februar, 9.30-12.40 Uhr, 1 x, 23 €, Gisela Timm, **50307**

Gitarre zur Liedbegleitung
Anfänger Teil 1, Di, 13. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 83 €, Peter Knaupp, **50460**

Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein
Do, 29. September, 20-22 Uhr, 6 x, gebührenfrei, Peter Knaupp, **50470**

Gegenständliches Malen und Zeichnen
Stillleben, Landschaft, Akt und Porträt
Mi, 28. September, 18-20 Uhr, 10 x, 99 €, Reinhard Dellert, **52005**

Krippenbaukurs – Weihnachtskrippen unter Anleitung selbst bauen
Fr, 30. September, 18-21 Uhr, 8 x, 60 € (+ ca. 25 € Materialkosten), Karl-Heinz Kohl, **53302**

Silberringe „de Luxe" – Luxuriöse Silberringe auch mit Edelsteinen
Do, 20. Oktober, 17.30-21 Uhr, 1 x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53604**

Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen, Fr, 4. November, 18-20 Uhr, 2 x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **53605**

Schachtelbau / Weihnachtspapeterie
Schöne Verpackungsideen zu Weihnachten
Do, 10. November, 18-22 Uhr, 2 x, 45 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Monika Kerl, **55031**

Lichthäuschen aus Ton – Kunstlabor für Kinder ab 6 Jahren, Mo, 19. September, 10.30-12 Uhr, 1 x, 12 € (+ 10 € Materialkosten), Julia Isenberg, **75503**

Kindertheater – Kunstlabor für Kinder ab 6 Jahren, Sa, 15. Oktober, 10.30-12 Uhr, 3 x, 34 € (+ 3 € Materialkosten), Julia Isenberg, **75504**

Gemeinde Kammerstein

N.N.
Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel 09174/4749-0

Bunt sind schon die Wälder
Überraschungsmomente im Wald,
So, 9. Oktober, 14-17 Uhr, 1 x, 23 €, Katja Lerch, **18450**

Grundkurs Motorsägenarbeiten
Für Brennholzselbstwerber
Fr, 11. November, 18-21.30 Uhr, 2 x, 165 €, Peter Helmstetter, **22152**

Grundkurs Motorsägenarbeiten
Für Brennholzselbstwerber
Fr, 9. Dezember, 18-21.30 Uhr, 2 x, 165 €, Peter Helmstetter, **22154**

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

Aufbaukurs Motorsägenarbeiten: Baumfällung und Aufarbeitung
(3-tägiger Kurs), Do, 19. Januar, 9-16 Uhr, 3 x, 420 €, Peter Helmstetter, **22155**

Die grüne Hausapotheke – Teil 1
Erkältungsschreck und Firewall
Do, 20. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 23 € (+ ca. 5 bis 8 € Materialkosten), Katja Lerch, **42014**

Die grüne Hausapotheke – Teil 2
Gute Nerven – guter Schlaf
Do, 27. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 23 € (+ ca. 5 bis 8 € Materialkosten), Katja Lerch, **42015**

Gemeinde Rednitzhembach

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

Der Main-Donau-Kanal – Idee, Geschichte, Technik, Fr, 16. September, 19-20.30 Uhr, 1 x, 6 €, Daniel Gürtler, **10303**

Qigong – Für den Rücken
Mi, 21. September, 19-20 Uhr, 11 x, 70 €, Heike Flügel, **40760**

Qigong – Für den Rücken
Mi, 11. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x, 26 €, Heike Flügel, **40763**

BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness, Mo, 26. September, 17-18.15 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41101**

BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness, Mo, 26. September, 18.15-19.30 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41102**

BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness, Mo, 26. September, 19.45-21 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41103**

BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness, Mo, 12.Dezember, 17-18.15 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41105**

BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness, Mo, 12. Dezember, 18.15-19.30 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41106**

BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness, Mo, 12. Dezember, 19.45-21 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41107**

Seniorengymnastik
Do, 29. September, 14.30-16 Uhr, 18 x, 134 €, Stephanie Schwarm, **41206**

Pilates – Für den Rücken
Mi, 21. September, 17.45-18.45 Uhr, 6 x, 38 €, Heike Flügel, **41246**

Aquafitness – Für Fortgeschrittene
Mo, 19. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 95 €, Sport&FunKids e.V., **41860**

Aquafitness – Für Fortgeschrittene
Mo, 19. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 95 €, Sport&FunKids e.V., 4**1861**

Aquafitness – Für Fortgeschrittene
Di, 20. September, 19-19.45 Uhr, 10 x, 105 €, Sport&FunKids e.V., **41862**

Aquafitness – Bauch, Beine, Po
Do, 22. September, 19.15-20 Uhr, 9 x, 95 €, Sport&FunKids e.V., **41863**

Aquafitness – Bauch, Beine, Po
Do, 1. Dezember, 19.15-20 Uhr, 8 x, 84 €, Sport&FunKids e.V., **41864**

Aquafitness – Für Fortgeschrittene
Mo, 5. Dezember, 19-19.45 Uhr, 8 x, 84 €, Sport&FunKids e.V., **41867**

Aquafitness – Für Fortgeschrittene
Mo, 5. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8 x, 84 €, Sport&FunKids e.V., **41868**

Aquafitness – Für Fortgeschrittene
Di, 6. Dezember, 19-19.45 Uhr, 8 x, 84 €, Sport&FunKids e.V., **41869**

Knödelkurs, Do, 2. Februar, 18-22 Uhr, 1 x, 37 €, Sabine Ederer, **42181**

Köstliches Italien – Kochkurs
Do, 9. Februar, 18-22 Uhr, 1 x, 37 €, Sabine Ederer, **42182**

Thailand Streetfood
Do, 16. Februar, 18-22 Uhr, 1 x, 37 €, Sabine Ederer, 4**2183**

Töpfern ohne Drehscheibe
Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, 19. September, 19-21 Uhr, 8 x, 95 € (+ Material-/Brennkosten), Karin Zumbühl, **53107**

Ballschule Heidelberg
Für Vorschul- und Grundschulkinder
Mi, 14. September, 16.30-17.15 Uhr, 8 x, 30 €, Melanie Hopp, **74050**

Babyschwimmen 1
4. bis 8. Lebensmonat, Mi, 21. September, 9.30-10 Uhr, 10 x, 100 €, Sport & FunKids e.V., **74113**

Babyschwimmen 2
8. bis 12. Lebensmonat, Mi, 21. September, 10-10.30 Uhr, 10 x, 100 €, Sport & FunKids e.V., **74114**

Babyschwimmen 3
12. bis 24. Lebensmonat, Mi, 21. September, 10.30-11.15 Uhr, 10 x, 110 €, Sport & FunKids e.V., **74115**

Babyschwimmen 1
4. bis 8. Lebensmonat, Mi, 7. Dezember, 9.30-10 Uhr, 8 x, 80 €, Sport & FunKids e.V., **74116**

Gesellschaft · Beruf · Sprachen · Gesundheit · Kultur · Junge vhs

Babyschwimmen 2 – 8. bis 12. Lebensmonat, Mi, 7. Dezember, 10-10.30 Uhr, 8 x, 80 €, Sport & FunKids e.V., **74117**

Babyschwimmen 3 – 12. bis 24. Lebensmonat, Mi, 7. Dezember, 10.30-11.15 Uhr, 8 x, 88 €, Sport & FunKids e.V., **74118**

Gemeinde Rohr

Norbert Wieser (Leitung)
Christa Greul und
Simone Hacker (Anmeldung)
Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel 09876 / 9775-18 oder -19
Fax 09876 / 9775-40
christa.greul@rohr-mfr.de oder
simone.hacker@rohr-mfr.de

Photoshop-Elements – Grundlagen Fotoworkshop, Di, 20. September, 17.30-20 Uhr, 3 x, 66 €, Uwe Pfeiffer, **26470**

Yoga – Für (Wieder-) Einsteiger und Erfahrene, Di, 4. Oktober, 17.30-18.45 Uhr, 10 x, 62 €, Anita Grupa, **40501**

Yoga – Für Fortgeschrittene
Do, 22. September, 19-20.15 Uhr, 10 x, 62 €, Jutta Weller, **40502**

Outdoor-Fitness
Di, 20. September, 8.45-9.45 Uhr, 12 x, 60 €, Simone Wendland, **41127**

Wirbelsäulengymnastik
Di, 20. September, 10-11 Uhr, 12 x, 49 €, Simone Wendland, **41429**

Wirbelsäulengymnastik
Mi, 21. September, 20-21 Uhr, 12 x, 49 €, Simone Wendland, **41430**

Wirbelsäulengymnastik Online per Skype, Mi, 21. September, 20-21 Uhr, 12 x, 49 €, Simone Wendland, **41431**

Gesunder Rücken und Gelenke Einfache Selbsthilfeübungen
Do, 29. September, 19.30-21 Uhr, 4 x, 38 €, Bernhard Müller, **41432**

Wirbelsäulengymnastik
Mo, 10. Oktober, 20-21 Uhr, 10 x, 41 €, Lisa Bernecker, **41433**

Wildkräuterspaziergang Brennnessel & Co zum Backen und Dippen
Mi, 21. September, 17.30-21.30 Uhr, 1 x, 33 €, Petra Ortlepp, **42100**

Darmgesundheit – Vortrag zum menschlichen Schlüsselorgan
Mo, 30. Januar, 19-21 Uhr, 1 x, 12 €, Bernhard Müller, **44118**

Schnuppermalkurs – Lust und Freude mit Acryl, Sa, 15. Oktober, 13-17 Uhr, 1 x, 30 €, Maria Schwab, **52124**

Entdecken Sie Ihr Schneidertalent Maschinennähen für Einsteiger
Sa, 29. Oktober, 10-16.30 Uhr, 1 x, 45 €, Petra Schwendner, **54011**

Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen
Sa, 15. Oktober, 9-15 Uhr, 1 x, 89 €, Uwe Pfeiffer, **57509**

Stadt Roth

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

Effektive Mikroorganismen Die Basis eines gesunden Lebens
Di, 15. November, 19-21 Uhr, 1 x, 7 €, Ursula Moshandl, **14104**

Nachhaltig leben – Vortrag mit Diskussionsrunde, Mo, 14. November, 19-21 Uhr, 1 x, 7 €, Andrea Tonkel, **14113**

Erziehung für Großeltern – Bausteine für eine wertschätzende Begleitung
Di, 20. September, 19.30-21 Uhr, 6 x, 57 €, Christa Wilpert-Wittmann, **16205**

Lesestörung – Vortrag zum Thema Legasthenie, Fr, 18. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, Gebührenfrei, Ingrid Simonis, **16208**

Selbstmitgefühl – Vom liebevollen Umgang mit sich selbst
Di, 22. November, 19.30-21 Uhr, 2 x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17300**

Mut zur Unvollkommenheit Perfekt unperfekt
Di, 24. Januar, 19.30-21 Uhr, 2 x, 19 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17301**

Kommunikation und Erfahrungsaustausch, Di, 8. November, 19.30-21 Uhr, 4 x, 38 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17302**

Hühnerhaltung im Hausgarten
Mi, 19. Oktober, 19-21 Uhr, 1 x, 7 €, Sabine Fünfgelder, **17710**

Patchwork – bunte Kunstwerke Die Wilden Patchwork-Weiber stellen aus
Sa, 5. November, 10-18 Uhr, 2 x, gebührenfrei, Lieselotte Fink, **18008**

Die „modern art quilters" im AbendRoth – Textile Kunstausstellung
Fr, 30. September, 10-18 Uhr, 4 x, gebührenfrei, Petra Schwendner, **18051**

Lichterwanderung – Winterliche Wanderung zu Lichtmess am Rothsee
Do, 2. Februar, 16.15-17.45 Uhr, 1 x, 10 € (Kinder 6-14 Jahre 5 €, Kinder unter 6 gebührenfrei, Familienpreis pro Familie max. 2 Erw. 25 €), Sonja Heindl, **18453**

Fotoclub Roth der vhs Roth
Fr, 23. September, 20-23.30 Uhr, 18 x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **18700**

„Daran erinnern wir uns gerne!" Rother Erzählcafé
Mi, 21. September, 14.30-17 Uhr, 5 x, gebührenfrei, Brigitte Reinard, **18751**

Singen kennt kein Alter! Ein Chor für Alle, Do, 22. September, 9.30-10.30 Uhr, 18 x, gebührenfrei, Katja Lobenwein, **18800**

Wörter schaffen Wirklichkeit – Mit Sprache die berufliche Zukunft gestalten
Di, 4. Oktober, 19-19.45 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Claudia Frohns, **20301**

Wörter schaffen Wirklichkeit Schnupperkurs – Mit Sprache die berufliche Zukunft gestalten
Di, 8. November, 19-21 Uhr, 5 x, 75 €, Claudia Frohns, **20302**

Sicher im Internet Betrugsfälle erkennen und vorbeugen
Mi, 23. November, 18-20 Uhr, 1 x, 12 €, Sebastian Dietrich, **23601**

Junge Leute im Internet Was beschäftigt unsere Kinder und Enkel digital?, Do, 19. Januar, 18-20 Uhr, 1 x, 12 €, Sebastian Dietrich, **23602**

Android am Smartphone/Tablet Für Senioren und Seniorinnen
Do, 29. September, 9.30-11 Uhr, 17 x, 10 €, Bert Timm, **24006**

Digitale Fotografie – Grundlagen Handhabung und Umgang mit der Kamera
Fr, 7. Oktober, 19-21 Uhr, 5 x, 105 €, Günther Mühlöder, **26116**

Gesellschaft · Beruf · Sprachen · Gesundheit · Kultur · Junge vhs

English Evening Circle – B1/B2 Conversation and more
Mo, 26. September, 18.30-20 Uhr, 12 x, 89 €, Karin Zargaoui, **32310**

English Conversation with leisure English Morning Circle, Mi, 12. Oktober, 10-11.30 Uhr, 6 x, 60 €, Karin Zargaoui, **32710**

Französisch für Anfänger
Di, 20. September, 9-10.30 Uhr, 10 x, 102 €, Claudia Lux, **33001**

Französisch – Für Anfänger
Mi, 21. September, 18-19.30 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **33002**

Französisch – Niveaustufe A1
Do, 22. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **33121**

Französisch – Niveaustufe A2
Mi, 21. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **33206**

Französisch – Niveaustufe B1
Do, 22. September, 18-19.30 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **33307**

Conversation et lecture Niveaustufe B1, Mo, 19. September, 18.30-20 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **33704**

Italienisch – Niveaustufe A1
Di, 11. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x, 74 €, Sabine Krebs, **35108**

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

Italienisch – A2 – Italiano con piacere per avanzati, Fr, 7. Oktober, 8.45-9.45 Uhr, 12 x, 90 €, Karin Zargaoui, **35208**

Neugriechisch für Anfänger Griechisch für den Urlaub
Mo, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 8 x, 76 €, Sofia Tzoumali-Spanger, **36300**

Spanisch – Niveaustufe A1
Mo, 19. September, 17.30-19 Uhr, 12 x, 135 €, Maria Carolina Kraus, **37101**

Spanisch – Niveaustufe B2
Mo, 19. September, 19.15-20.45 Uhr, 12 x, 89 €, Maria Carolina Kraus, **37430**

Tschechisch für Anfänger
Di, 20. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 112 €, Uwe Hansen, **38000**

Tschechisch – Niveaustufe A1
Mo, 19. September, 19-20.30 Uhr, 15 x, 168 €, Uwe Hansen, **38001**

Kraft tanken am Rothsee Draußen durchatmen und entspannen
Mo, 26. September, 16-17.30 Uhr, 4 x, 38 €, Sonja Heindl, **40020**

Autogenes Training – Für Anfänger
Mo, 10. Oktober, 18.15-19.45 Uhr, 6 x, 57 €, Roswitha Schweiger, **40130**

Autogenes Training Für Fortgeschrittene, Mo, 10. Oktober, 20-21.30 Uhr, 6 x, 57 €, Roswitha Schweiger, **40131**

Lichtmeditation
Mi, 9. November, 19.30-20.30 Uhr, 6 x, 51 €, Brigitte Kayser, **40132**

Yoga auf dem Stuhl
Do, 22. September, 9.45-10.45 Uhr, 10 x, 50 €, Elisabeth Luger, **40519**

Yoga auf dem Stuhl
Mo, 19. September, 10-11.15 Uhr, 10 x, 62 €, Elisabeth Luger, **40520**

Yoga – Weiterführender Kurs
Mi, 21. September, 17.45-19.15 Uhr, 15 x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40522**

Yoga mit Faszientraining
Funktionelles Training für das Bindegewebe
Mi, 21. September, 19.30-21 Uhr, 10 x, 74 €, Eva Angela Böhm, **40523**

Yoga – Weiterführender Kurs
Do, 22. September, 17.30-19 Uhr, 15 x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40524**

Yoga auf dem Stuhl
Mi, 21. September, 10-11.15 Uhr, 10 x, 62 €, Elisabeth Luger, **40525**

Yoga für Übergewichtige und BeYo© – Beckenboden Yoga – Anfänger
Do, 22. September, 19.15-20.45 Uhr, 15 x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40531**

T'ai-Chi-Chuan – Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen
Mo, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x, 112 €, Gerhard Spies, **40714**

T'ai-Chi-Chuan Kurzform
Auffrischen und Vertiefen
Sa, 15. Oktober, 10-12.30 Uhr, 1 x, 20 €, Gerhard Spies, **40715**

T'ai-Chi-Chuan Kurzform
Auffrischen und Vertiefen, Sa, 19. November, 10-12.30 Uhr, 1 x, 20 €, Gerhard Spies, **40716**

T'ai-Chi-Chuan Kurzform
Auffrischen und Vertiefen, Sa, 10. Dezember, 10-12.30 Uhr, 1 x, 20 €, Gerhard Spies, **40717**

Qigong – Für Anfänger und Fortgeschrittene, Mi, 5. Oktober, 9.30-11 Uhr, 10 x, 95 €, Edith Spies, **40766**

Qigong am Samstag, Sa, 29. Oktober, 10-12 Uhr, 1 x, 20 €, Edith Spies, **40767**

Qigong am Samstag, Sa, 3. Dezember, 10-12 Uhr, 1 x, 20 €, Edith Spies, **40768**

Latin Dance Aerobic
Mi, 21. September, 19-20 Uhr, 8 x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, **41140**

Latin Dance Aerobic
Mi, 21. September, 20.15-21.15 Uhr, 8 x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, **41141**

Fitness- und Figurtraining
Mo, 19. September, 20.30-21.30 Uhr, 15 x, 67 €, Daniela Lohmüller, **41142**

Latin Dance Aerobic
Mi, 30. November, 19-20 Uhr, 8 x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, **41144**

Latin Dance Aerobic
Mi, 30. November, 20.15-21.15 Uhr, 8 x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, **41145**

Top gestylt in 5 Minuten – Stylingseminar Haare, Kleidung und Make-Up
Fr, 11. November, 17.30-21.15 Uhr, 1 x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43120**

Das perfekte Augen-Make-up Workshop, Mo, 12. Dezember, 17.30-21.15 Uhr, 1 x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43130**

Literatur und Recht
Mo, 26. September, 19-20.30 Uhr, 4 x, 30 €, Albert Rösch, **50120**

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

Montags-Lesungen
Mo, 17. Oktober, 16.30-18 Uhr, 8 x, gebührenfrei, Christa Andresen, **50125**

Sing-Abend mit Stimmbildung
Gospel und Songs aus aller Welt
Fr, 23. September, 19.30-21 Uhr, 1 x, 10 €, Angela Rudolf-Maile, **50331**

Sing-Abend mit Stimmbildung
Gospel und Songs aus aller Welt
Fr, 21. Oktober, 19.30-21 Uhr, 1 x, 10 €, Angela Rudolf-Maile, **50332**

Singnachmittag – Singen beflügelt die Seele, Sa, 8. Oktober, 14.30-17 Uhr, 1 x, 16 €, Angela Rudolf-Maile, **50333**

Kunst verstehen – Von Giotto bis Michelangelo – Meisterwerke
Fr, 11. November, 19.15-21.30 Uhr, 4 x, 79 €, Ernst Hilber, **50900**

Tanznachmittag – Tanz Dich frei
Sa, 12. November, 14.30-17 Uhr, 1 x, 16 €, Angela Rudolf-Maile, **51300**

Flotte Linie – lockerer Strich
Skizzieren und Zeichnen in Schwarz/Weiß und Farbe, Sa, 15. Oktober, 14-17 Uhr, 2 x, 30 €, Jutta Bock von Wülfingen, **52027**

Silberringe „de Luxe"
Ringe mit und ohne Edelstein
Di, 22. November, 17.30-21 Uhr, 1 x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53610**

Wickelringe und Spielringe aus Silber
Verspielte Ringe für Modebewusste
Di, 13. Dezember, 17.30-21 Uhr, 1 x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53614**

Entdecken Sie Ihre Nähmaschine
Basics für das Maschinennähen
Di, 18. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 2 x, 45 €, Petra Schwendner, **54012**

Entdecken Sie Ihr Nähtalent
Maschinennähen für Einsteiger
Di, 17. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 3 x, 68 €, Petra Schwendner, **54013**

„English Paper Piecing"
Patchwork Schablonennähen
Do, 15. September, 19-21.15 Uhr, 8 x, 100 €, Lieselotte Fink, **54105**

Patchwork – Wochenende
Herbst 1/2022, Sa, 15. Oktober, 8.30-18 Uhr, 2 x, 97 €, Lieselotte Fink, **54109**

Patchwork – Wochenende
Herbst 2/2022, Sa, 22. Oktober, 8.30-18 Uhr, 2 x, 97 €, Lieselotte Fink, **54110**

Golf-Schnupperkurs
Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf
So, 25. September, 14-16 Uhr, 1 x, 19 €, Wolfgang Friedel, **57211**

Golf-Schnupperkurs
Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf
So, 2. Oktober, 14-16 Uhr, 1 x, 19 €, Wolfgang Friedel, **57212**

Kraulschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren, Sa, 24. September, 11-11.45 Uhr, 10 x, 180 €, Ulli's Schwimmschule, **74230**

Fortgeschrittenen-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren, So, 25. September, 10.15-11 Uhr, 10 x, 180 €, Ulli's Schwimmschule, **74231**

Schwimmkurs für Anfänger
Ab 5 Jahren, So, 25. September, 11-11.45 Uhr, 10 x, 180 €, Ulli's Schwimmschule, **74232**

Gesellschaft · Beruf · Sprachen · Gesundheit · Kultur · Junge vhs

Gemeinde Röttenbach

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

Effektive Mikroorganismen
Kleine Helfer in Haushalt, Garten etc.
Mi, 30. November, 18.30-20 Uhr, 1 x, 6 €, Ursula Moshandl, **14107**

Projekt Kleiderschrank – Minimalismus im Kleiderschrank und Capsule Wardrobe
Do, 27. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 36 €, Petra Schwarz, **15010**

Auf historischen Straßen über den Heidenberg – Esel-, Renn- und Diebeswege, Sa, 8. Oktober, 10.30-15.30 Uhr, 1 x, 15 €, Daniel Hahn, **18464**

Kostenlose Infostunde über die geplanten IT-Kurse, Di, 20. September, 17-18 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Bert Timm, **25020**

LaptopWissen Kompakt für Senioren
Erste Schritte am eigenen Laptop (E-Mails+Internet), Di, 27. September, 16.30-18.30 Uhr, 5 x, 81 €, Bert Timm, **25021**

LaptopWissen Kompakt für Seniorinnen und Senioren – Einführung in Windows – Windows mit dem eigenen Laptop kennenlernen, Di, 8. November, 16.30-18.30 Uhr, 5 x, 81 €, Bert Timm, **25022**

Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1
Do, 12. Januar, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **26111**

Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2
Do, 19. Januar, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **26112**

Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3
Do, 26. Januar, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **26113**

Entspannung für Körper und Psyche
Klangschalen, Bewegungsübungen und mehr, Do, 29. September, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Nicole Beer, **40006**

Du möchtest Yoga für dich (wieder) entdecken? – Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse, Mi, 21. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 64 €, Isolde Apitius, **40471**

fitdankbaby® MINI / MAXI
Fitness für Dich & Dein Baby – für Babys 3-14 Monate, Do, 22. September, 9-10.15 Uhr, 8 x, 115 €, Stache Fitness + Tanz, **41114**

fitdankbaby® MINI / MAXI
Fitness für Dich & Dein Baby – für Babys 3-14 Monate, Do, 22. September, 10.30-11.45 Uhr, 8 x, 115 €, Stache Fitness + Tanz, **41115**

fitdankbaby® MINI / MAXI
Fitness für Dich & Dein Baby – für Babys 3-14 Monate, Do, 24. November, 9-10.15 Uhr, 8 x, 115 €, Stache Fitness + Tanz, **41116**

fitdankbaby® MINI / MAXI
Fitness für Dich & Dein Baby – für Babys 3-14 Monate, Do, 24. November, 10.30-11.45 Uhr, 8 x, 115 €, Stache Fitness + Tanz, **41117**

Pilates – Für den Rücken
Di, 4. Oktober, 10-11 Uhr, 6 x, 38 €, Heike Flügel, **41249**

Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

Entschlacken – Entgiften – Entspannen
Mi, 8. Februar, 19-20.30 Uhr, 1 x, 9 €, Doris Guderle, **42016**

Säure-Basen-Haushalt, Mi, 18. Januar, 19-20.30 Uhr, 1 x, 9 €, Doris Guderle, **42017**

Erste Hilfe bei Kindernotfällen
Grundkurs, Sa, 28. Januar, 9.30-15.30 Uhr, 1 x, 38 €, Elke Spruck, **45003**

Rauhnächte – Glaube oder Aberglaube? Räuchern und Rituale!, Mi, 14. Dezember, 19-20.30 Uhr, 1 x, 8 €, Birgitt Hirscheider, **46200**

Gewaltprävention und Selbstbewusstseinsstärkung – Fühl dich sicher
Projekttag für Kinder von 6-12 Jahren
Sa, 15. Oktober, 10-15 Uhr, 1 x, 29 €, Simone Beck, **71100**

Markt Schwanstetten

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

AD(H)S – Stressmanagement für Eltern
Fr, 10. Februar, 16-20 Uhr, 4 x, 140 € (für Paare, Einzelperson 105 €), Sabine Göbel, **16108**

Italienisch – auch für den Urlaub
Niveaustufe A1, Di, 4. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 10 x, 74 €, Luciano Gassi, **35905**

Meditation in Bewegung – Die vier Himmelsrichtungen, Fr, 30. September, 9.30-11 Uhr, 12 x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40135**

Yoga – Für Anfänger, Do, 22. September, 8.45-10 Uhr, 10 x, 62 €, Daniela Siegl, **40560**

Hatha-Yoga – Für Entspannung und Wohlbefinden, Mi, 28. September, 17-18.30 Uhr, 11 x, 92 €, Katrin Wolf, **40561**

Hatha-Yoga – Für Entspannung und Wohlbefinden, Mi, 28. September, 18.45-20.15 Uhr, 11 x, 92 €, Katrin Wolf, **40562**

T'ai-Chi-Chuan – Aufbaukurs
Mo, 19. September, 20-21.30 Uhr, 15 x, 129 €, Richard Walter, **40730**

Qigong – Für Anfänger und Fortgeschrittene, Mo, 19. September, 9.30-11 Uhr, 12 x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40775**

Thairobic – Für Anfänger und Fortgeschrittene, Mo, 19. September, 19.40-20.40 Uhr, 10 x, 45 €, Simone Laube, **41156**

Krafttraining ohne Geräte
Für jedes Alter, Fr, 14. Oktober, 9-10.30 Uhr, 9 x, 67 €, Gabriele Rühl, **41157**

Bewegter Rücken – Für Anfänger und Fortgeschrittene, Mo, 19. September, 18.45-19.30 Uhr, 10 x, 48 €, Simone Laube, **41158**

Sitzgymnastik – Für Seniorinnen und Senioren jeden Alters, Mi, 21. September, 10-11 Uhr, 16 x, 81 €, Stephanie Schwarm, **41210**

Mit Pilates im Gleichgewicht
Aufbaukurs für jedes Alter
Di, 20. September, 8.45-10 Uhr, 14 x, 72 €, Diana Lorenz, **41260**

● **Mit Pilates im Gleichgewicht**
Aufbaukurs für jedes Alter
Do, 22. September, 18-19 Uhr, 14 x, 57 €,
Diana Lorenz, **41262**

● **Mit Pilates im Gleichgewicht**
Aufbaukurs für jedes Alter
Do, 22. September, 19.30-20.30 Uhr, 14 x, 57 €,
Diana Lorenz, **41263**

● **Wirbelsäulengymnastik**
Mo, 19. September, 18-18.45 Uhr, 12 x, 50 €,
Gabriela Liehret, **41456**

● **Wirbelsäulengymnastik**
Mo, 19. September, 19-19.45 Uhr, 12 x, 50 €,
Gabriela Liehret, **41457**

● **Zumba® Gold und Salsa – Für Anfänger**
Di, 20. September, 17-18.30 Uhr, 14 x, 117 €,
Romana Mosburger, **41601**

● **Gitarre zur Liedbegleitung**
Für Fortgeschrittene, Di, 20. September,
19-19.45 Uhr, 10 x, 45 €, Sarah Nold, **50482**

● **Gitarrentreff,** Di, 27. September, 20-21 Uhr,
6 x, 40 €, Sarah Nold, **50483**

● **Schnelle Bleistiftzeichnungen**
Mo, 10. Oktober, 17-21 Uhr, 1 x, 26 €,
Khaled Abdo, **52041**

Stadt Spalt

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

● **Kostenlose Infostunde über die geplanten IT-Kurse,** Mi, 21. September, 17-18.30 Uhr,
1 x, gebührenfrei, Bert Timm, **25004**

● **Android am Smartphone/Tablet**
Für Senioren und Seniorinnen
Mi, 9. November, 16.30-18.30 Uhr, 5 x, 81 €,
Bert Timm, **24007**

● **LaptopWissen Kompakt für Senioren**
Erste Schritte am eigenen Laptop
(E-Mails+Internet), Mi, 28. September,
16.30-18.30 Uhr, 5 x, 81 €, Bert Timm, **25005**

● **Conversation française**
Parlez-vous français?, Mi, 5. Oktober,
19.30-21 Uhr, 8 x, 90 €, Nathalie Watzka, **33705**

● **Einmaliger Naturtreff am Brombachsee**
Einfach mal durchatmen und Kraft tanken
Mi, 28. September, 9.30-11 Uhr, 1 x, 10 €
(Kinder 6-14 Jahre 5 €, Kinder unter 6 gebührenfrei, Familienpreis pro Familie max. 2 Erw. 25 €),
Sonja Heindl, **40007**

● **Kraft tanken am Brombachsee**
Draußen durchatmen und entspannen
Mi, 19. Oktober, 9.30-11 Uhr, 4 x, 38 €,
Sonja Heindl, **40008**

● **Entschlacken – Entgiften – Entspannen**
Mi, 23. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, 9 €,
Doris Guderle, **42040**

● **Säure-Basen-Haushalt,** Mi, 25. Januar,
19-20.30 Uhr, 1 x, 9 €, Doris Guderle, **42041**

● **Gitarren-Basiskurs für Anfänger – Stufe 1**
Liedbegleitung mit Akkorden
Mo, 19. September, 19.30-20.15 Uhr, 8 x, 52 €,
Gisela Timm, **50490**

● **Gitarren-Basiskurs – Stufe 2**
Liedbegleitung mit Akkorden
Mo, 28. November, 19.30-20.15 Uhr, 8 x, 52 €,
Gisela Timm, **50491**

● **Line Dance Country- und Westernmusik**
Workshop für Anfänger,
Sa, 1. Oktober, 14-16 Uhr, 1 x, 12 €,
Brigitte und Michael Schnellinger, **51254**

● **Sicheres Bewegen im Internet – Für**
Kinder von 10 bis 12 Jahren, Fr, 7. Oktober,
16-17.15 Uhr, 3 x, 55 €, Alena Lustig, **70001**

● **Sicheres Bewegen im Internet – Für**
Kinder von 13 bis 16 Jahren, Fr, 7. Oktober,
17.30-19 Uhr, 3 x, 65 €, Alena Lustig, **70002**

Markt Thalmässing

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

● **Ponywandern – Tour Landeck**
Natur genießen mit Shetland-Ponys,
Sa, 8. Oktober, 10-12 Uhr, 1 x, 18 € (pro Person),
Kathrin Keim, **18456**

● **Ponywandern – Tour Landeck**
Natur genießen mit Shetland-Ponys
Sa, 5. November, 10-12 Uhr, 1 x, 18 € (pro Person),
Kathrin Keim, **18457**

● **Ponywandern – Tour Landeck**
Natur genießen mit Shetland-Ponys
Sa, 26. November, 10-12 Uhr, 1 x, 18 € (pro Person), Kathrin Keim, **18458**

● **Ponywandern – Tour Landeck**
Natur genießen mit Shetland-Ponys
Sa, 17. Dezember, 10-12 Uhr, 1 x, 18 € (pro Person), Kathrin Keim, **18459**

● **Ponywandern – Tour Landeck**
Natur genießen mit Shetland-Ponys
Sa, 14. Januar, 10-12 Uhr, 1 x, 18 € (pro Person),
Kathrin Keim, **18460**

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

● **Ponywandern – Tour Landeck**
Natur genießen mit Shetland-Ponys
Sa, 18. Februar, 10-12 Uhr, 1 x, 18 € (pro Person),
Kathrin Keim, **18461**

● **Ponywandern – Tour Panorama**
Natur genießen mit Shetland-Ponys
Sa, 29. Oktober, 9-12 Uhr, 1 x, 27 € (pro Person),
Kathrin Keim, **18462**

● **Ponywandern – Tour Panorama**
Natur genießen mit Shetland-Ponys
Sa, 4. Februar, 9-12 Uhr, 1 x, 27 € (pro Person),
Kathrin Keim, **18463**

● **Yoga für Jeden I,** Di, 4. Oktober,
18.15-19.15 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wolf, **40610**

● **Yoga für Jeden II,** Di, 4. Oktober,
19.15-20.15 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wolf, **40611**

● **Yoga für Jeden III,** Di, 4. Oktober,
20.15-21.15 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wolf, **40612**

● **Yoga für den Rücken,** Do, 6. Oktober,
17-18 Uhr, 12 x, 67 €, Birgit Wohlgemuth, **40615**

● **Yoga für den Rücken**
Do, 6. Oktober, 18.10-19.10 Uhr, 12 x, 67 €,
Birgit Wohlgemuth, **40616**

● **Qigong,** Mi, 28. September, 8.30-9.30 Uhr,
5 x, 38 €, Helga Muhr-Zenk, **40781**

● **Bodystyling – Fit mit Fun,** Mo, 10. Oktober,
19.30-20.30 Uhr, 12 x, 54 €, Katja Bock, **41172**

● **Pilates – Für Einsteiger**
Do, 22. September, 19.30-20.30 Uhr, 10 x, 56 €,
Claudia Mersch, **41270**

● Gesellschaft ● Beruf ● Sprachen ● Gesundheit ● Kultur ● Junge vhs

● **Zumba® – Workout für jedes Alter**
Mo, 19. September, 18-19 Uhr, 10 x, 50 €,
Susanne Opitz Bammert, **41636**

● **Töpfern – Grundkurs für Einsteiger**
Mi, 26. Oktober, 18-20 Uhr, 4 x, 69 € (+ Material-/
Brennkosten), Brigitte Schmehling, **53120**

● **Töpfern – Grundkurs für Einsteiger**
Mi, 18. Januar, 18-20 Uhr, 4 x, 69 € (+ Material-/
Brennkosten), Brigitte Schmehling, **53121**

● **Schnittmuster vom eigenen Kleidungsstück,** Di, 4. Oktober, 18-20 Uhr, 4 x, 80 €,
Claudia Böhm, **54017**

● **Die Basics des Schneiderns**
Für Anfänger und Fortgeschrittene, Mi, 5. Oktober,
18-20 Uhr, 4 x, 60 €, Claudia Böhm, **54018**

Markt Wendelstein

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

● **Mein Haushalt? Gut in Schuss!**
Ein funktionierender Haushalt ist keine
Hexerei, Fr, 3. Februar, 16-21 Uhr, 1 x, 50 €,
Petra Schwarz, **15005**

● **Wie kommt das Chaos in die Wohnung?**
Innere und äußere Ordnung im Zusammenhang, Do, 6. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 16 €,
Petra Schwarz, **15006**

● **Mehr Ordnung zu Hause**
Basis-Workshop, Fr, 18. November, 16-21 Uhr,
1 x, 50 €, Petra Schwarz, **15007**

● **Minimalismus im Kleiderschrank –**
Capsule Wardrobe, Do, 27. Oktober, 18-21 Uhr,
1 x, 36 €, Petra Schwarz, **15009**

● **Rauhnächte– Impulse für die Zeit**
„zwischen den Jahren", Fr, 9. Dezember,
17-21 Uhr, 1 x, 40 €, Petra Schwarz, **17401**

● **Radtour „Mühlen & Industrie"**
Wendelstein – Schwanstetten – Rednitzhembach und zurück, So, 18. September,
10-15 Uhr, 1 x, 9 €, Roland Sorgenfrei, **18483**

● **Einführung in die Finanzbuchhaltung**
Fr, 13. Januar, 15-16.30 Uhr, 8 x, 90 €,
Serap Zerman, **21410**

● **Online? Marketing? Onlinemarketing?**
Schnell und einfach im Netz sichtbar werden
Mo, 9. Januar, 19-21 Uhr, 4 x, 75 €,
Sebastian Dietrich, **23702**

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**
Do, 22. September, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €,
Uwe Pfeiffer, **26163**

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**
Do, 29. September, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €,
Uwe Pfeiffer, **26164**

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3**
Do, 6. Oktober, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €,
Uwe Pfeiffer, **26165**

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**
Do, 1. Dezember, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €,
Uwe Pfeiffer, **26170**

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**
Do, 8. Dezember, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €,
Uwe Pfeiffer, **26171**

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3**
Do, 15. Dezember, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €,
Uwe Pfeiffer, **26172**

● **Fotoexkursion – Rundgang durch**
Wendelstein, So, 9. Oktober, 9-13 Uhr, 1 x,
30 €, Uwe Pfeiffer, **26357**

● **Fotoexkursion – Rundgang durch**
Wendelstein, So, 18. Dezember, 9-13 Uhr, 1 x,
30 €, Uwe Pfeiffer, **26358**

● **Chinesisch A1.1 – Anfänger**
Mi, 5. Oktober, 18.30-20 Uhr, 14 x, 157 €,
Hongli Yang, **30202**

● **Chinesisch A1.3 – Mit geringen**
Vorkenntnissen, Do, 6. Oktober, 18.30-20 Uhr,
14 x, 157 €, Hongli Yang, **30203**

● **Early Morning English**
Auffrischungskurs A2/B1
Di, 20. September, 8.15-9.45 Uhr, 12 x, 100 €,
Pauline Eduwaard, **32322**

● **Conversation for intermediate and**
advanced learners – Niveaustufe B1/B2
Di, 20. September, 10-11.30 Uhr, 12 x, 100 €,
Pauline Eduwaard, **32731**

● **Conversation for intermediate and**
advanced learners – Niveaustufe B1/B2
Di, 20. September, 18-19.30 Uhr, 12 x, 114 €,
Pauline Eduwaard, **32732**

● **Living English for Lovers of English**
Niveaustufe B1+
Mi, 28. September, 10-11.30 Uhr, 15 x, 111 €,
Nigel Greenhalgh, **32734**

● **English Conversation – For Advanced**
Learners, Do, 29. September, 9-10.30 Uhr, 12 x,
89 €, Sonja Goßler, **32735**

● **Französisch für Anfänger**
Niveaustufe A1 ohne Vorkenntnisse
Mo, 26. September, 18.30-20 Uhr, 14 x, 133 €,
Nadine Schäfer, **33004**

● **Französisch Fortsetzungskurs**
Niveaustufe A1, Do, 29. September,
10.30-12 Uhr, 14 x, 133 €, Nadine Schäfer, **33130**

● **Italienisch – Niveaustufe A1**
Do, 22. September, 11.15-12.45 Uhr, 13 x, 108 €,
Kerstin Deitmer, **35110**

● **Italienisch – Niveaustufe A1/A2**
Do, 22. September, 14.30-16 Uhr, 13 x, 108 €,
Kerstin Deitmer, **35111**

● **Italienisch – Niveaustufe A2**
Di, 27. September, 17-18.30 Uhr, 14 x, 104 €,
Marco Cupelli, **35220**

● **Italienisch – Niveaustufe A2**
Do, 22. September, 9.30-11 Uhr, 13 x, 97 €,
Kerstin Deitmer, **35221**

● **Italienisch Mittelstufe – Benvenuti!**
Niveaustufe B1, Di, 27. September,
18.45-20.15 Uhr, 14 x, 104 €, Marco Cupelli,
35331

Vielfalt leben wir auch in unseren Kursen am Auhof

● **Facciamo quattro chiacchiere**
Niveaustufe B1.1, Fr, 23. September,
9-10.30 Uhr, 12 x, 100 €, Ivana Elena Quarta,
35708

● **Spanisch – Niveaustufe A2**
Mi, 5. Oktober, 18.30-20 Uhr, 13 x, 97 €,
Karin Wolfermann, **37220**

● **¿Café solo – o cortado? Niveaustufe A2**
Di, 27. September, 10.15-11.45 Uhr, 15 x, 111 €,
Ursula Reitberger, **37222**

● **Los martes por la mañana**
Niveaustufe B1, Di, 27. September,
8.15-9.45 Uhr, 15 x, 111 €, Ursula Reitberger,
37321

● **Spanische Konversation**
Niveaustufe B1, Mi, 5. Oktober, 10-11.30 Uhr,
13 x, 97 €, Karin Wolfermann, **37720**

- **Hatha-Yoga – Für Anfänger und Erfahrene,** Mo, 10. Oktober, 9-10.30 Uhr, 10 x, 67 €, Anita Grupa, **40640**
- **Hatha-Yoga – Für Anfänger und Erfahrene,** Mo, 10. Oktober, 10.40-12.10 Uhr, 10 x, 67 €, Anita Grupa, **40641**
- **Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene** Do, 22. September, 17.30-18.45 Uhr, 14 x, 72 €, Sonja Boenke, **40642**
- **Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene** Do, 22. September, 19-20.15 Uhr, 14 x, 72 €, Sonja Boenke, **40643**
- **Integral Yoga,** Mi, 5. Oktober, 16.30-18 Uhr, 12 x, 74 €, Gerda Ana Porschert, **40644**
- **Integral Yoga,** Mi, 5. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x, 74 €, Gerda Ana Porschert, **40645**
- **Integral Yoga,** Do, 6. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12 x, 74 €, Gerda Ana Porschert, **40646**
- **Integral Yoga,** Mo, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x, 74 €, Gerda Ana Porschert, **40647**
- **Hatha Yoga – Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen,** Di, 20. September, 17.30-19 Uhr, 10 x, 74 €, Pia Hegmann, **40648**
- **Faszien-Yoga – Workshop** Sa, 24. September, 14.30-16.30 Uhr, 1 x, 17 €, Sonja Maier, **40650**
- **Faszien-Yoga,** Mo, 10. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 10 x, 77 €, Sonja Maier, **40651**
- **Qigong – Für Anfänger und Fortgeschrittene,** Mo, 19. September, 17.30-19 Uhr, 12 x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40795**
- **Qigong – Für Anfänger und Fortgeschrittene,** Mo, 19. September, 19.15-20.45 Uhr, 12 x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40796**
- **Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode – Für Rücken und Schultern** Fr, 23. September, 10-11.30 Uhr, 12 x, 114 €, Heike Steinbauer, **40931**
- **Smovey-Walk – Schwung und Bewegung mit Schwingringen** Mo, 26. September, 16.45-17.45 Uhr, 14 x, 107 €, Sonja Maier, **41186**
- **Smovey-Walk – Schwung und Bewegung mit Schwingringen** Mo, 26. September, 18-19 Uhr, 14 x, 107 €, Sonja Maier, **41187**
- **Iso-Gym® und orientalischer Tanz Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining** Fr, 30. September, 17.30-19 Uhr, 14 x, 94 €, Ute Dietz, **41188**
- **„Let's Dance im Hula-Style"– Workshop Hulatänze aus Hawaii,** Sa, 8. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 1 x, 16 €, Ute Dietz, **41190**
- **„Let's Dance im Hula-Style"– Workshop Hulatänze aus Hawaii,** Sa, 14. Januar, 14.30-16.30 Uhr, 1 x, 16 €, Ute Dietz, **41191**
- **Pilates – Für den Rücken** Do, 17. November, 10-11 Uhr, 5 x, 32 €, Heike Flügel, **41275**
- **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude,** Mi, 12. Oktober, 9.45-11.15 Uhr, 8 x, 76 €, Ulla Quarda, **41657**
- **Saucen satt – Samtig, schaumig, cremig** Fr, 28. Oktober, 18-22 Uhr, 1 x, 36 €, Sabine Ederer, **42252**
- **Pralinen Werkstatt** Fr, 25. November, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **42253**
- **Whisky – nicht nur aus Schottland Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys,** Sa, 19. November, 18-21 Uhr, 1 x, 45 €, H. Jürgen Werner, **42320**

Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

- **Farbberatung und Make-up Styling-Workshop** Mi, 23. November, 17.30-21.15 Uhr, 1 x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43132**
- **Vitamin D – Unser Sonnenvitamin Vortrag,** Do, 20. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 5 €, Veronika Ehm, **44105**
- **Abnehmen beginnt im Kopf Gewichtsreduktion** Do, 22. September, 19.30-20.45 Uhr, 6 x, 100 €, Veronika Ehm, **45669**
- **Heilsames Fasten Lächelnd ans persönliche Ziel** Mo, 6. Februar, 19-19.50 Uhr, 4 x, 55 €, Veronika Ehm, **45671**
- **Basisches Fasten – Lächelnd ans persönliche Ziel,** Mo, 6. Februar, 20-20.50 Uhr, 4 x, 55 €, Veronika Ehm, **45672**
- **Lebensschätze heben und bewahren Biografisches Schreiben** Do, 22. September, 14.30-16.30 Uhr, 9 x, 89 €, Brigitte Riemann, **50201**
- **Zeichnungen – Schatten- und Lichttechnik in der Bleistiftmalerei** Sa, 22. Oktober, 10-15 Uhr, 1 x, 29 €, Khaled Abdo, **52042**
- **Kreative Aquarellmalerei** Für Anfänger und Fortgeschrittene, Do, 22. September, 15-17.30 Uhr, 9 x, 97 €, Christa Ruthrof, **52329**
- **Kreative Aquarellmalerei** Für Anfänger und Fortgeschrittene, Do, 22. September, 18.30-21 Uhr, 9 x, 97 €, Christa Ruthrof, **52330**
- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst** Do, 10. November, 19-21.30 Uhr, 3 x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **53430**
- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst** Do, 19. Januar, 19-21.30 Uhr, 3 x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **53431**
- **Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene** Mo, 19. September, 18-21 Uhr, 8 x, 134 €, Gertraud Linck, **54020**
- **Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene** Mo, 26. September, 18-21 Uhr, 8 x, 134 €, Gertraud Linck, **54021**
- **Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene** Di, 27. September, 18-21 Uhr, 9 x, 150 €, Gertraud Linck, **54022**
- **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen,** Sa, 24. September, 9-15 Uhr, 1 x, 89 €, Uwe Pfeiffer, **57510**

Gesellschaft · Beruf · Sprachen · Gesundheit · Kultur · Junge vhs

Sie haben Fragen?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle:
vhs im Landkreis Roth
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
Telefon 09174 / 47 49-0
info@vhs-roth.de

Oder an Ihre Außenstelle vor Ort:

→

vhs-roth.de

Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden 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.

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 ZZZ0 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 ✘

vhs Volkshochschule im Landkreis Roth

Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174 / 47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die **schriftliche Anmeldung** an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

vhs

Straße

PLZ Ort

vhs Abenberg, Stillaplatz 1, 91183 Abenberg
vhs Allersberg, Kirchstraße 1, 90584 Allersberg
vhs Büchenbach, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
vhs Georgensgmünd, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
vhs Greding, Marktplatz 13, 91171 Greding
vhs Heideck, Marktplatz 24, 91180 Heideck
vhs Hilpoltstein, Kirchenstraße 1, 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

Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen

vhs-roth.de

Auch in diesem Herbst gibt es wieder spannende Veranstaltungen, die sich rund um unsere Demokratie drehen. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk im Dekanat Schwabach und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach.

3 für Demokratie

im Oktober und November

„Das Land, in dem ich leben will“ – Kurzfilmabend

Ein Blick in den Alltag unserer Gesellschaft

Mehrere kurze Filme in der ungewöhnlich beleuchteten Stadtkirche werfen nachdenkliche und humorvolle Blicke auf das Nebeneinander und Miteinander in unserer Gesellschaft und die Probleme des Alltags. Impulse zwischen den Filmen laden zum Weiterdenken ein. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch bei einem kleinen Imbiss.

Foto: Sanne Kurz, Ysabel Fantou

Di, 15. November,
19 Uhr
Roth (10508GS)
Gebührenfrei
Ohne Anmeldung

Poetry Slam

Demokratie ist eine Zumutung!

Maron Fuchs, die Frau für die schnelle, kritische Lyrik, ruft und zahlreiche Slammer*innen kommen. Ein Slam über die Zumutungen der Demokratie, über die Frage, was uns das Leben in der Demokratie wert ist, und über eine Politik, die die Bürger*innen nicht wie nörgelnde Kinder konsumieren, sondern verantwortlich mitgestalten. Maron Fuchs und ihre Mitstreiter*innen werden in ihren Texten das Thema Demokratie vielseitig auslegen, kreativ gestalten und dem Publikum so einen unvergleichlichen, unberechenbaren und unterhaltsamen Abend bereiten.

Mi, 19. Oktober, 19 Uhr
Hilpoltstein (10503GS)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Das Toleranzdilemma

Zum Grundproblem der offenen Gesellschaft

Die promovierte Theologin und Philosophin **Dr. Katharina Ceming** referiert über eine der wesentlichen Grundlagen für das Zusammenleben in modernen und postmodernen Gesellschaften: die Toleranz. Sie ermöglicht es, dass in einer pluralen Gesellschaft unterschiedliche Meinungen, Haltungen und Lebenskonzepte nebeneinander bestehen können. Ohne Toleranz ist eine offene Gesellschaft nicht zu denken. Doch wie weit kann und muss diese Toleranz gehen? Muss die Toleranz letztlich sogar die Intoleranz erdulden oder hat sie diese zu bekämpfen, auch auf die Gefahr hin, selbst intolerant zu werden?

Mi, 26. Oktober, 19 Uhr
Hilpoltstein (10505GS)
Gebührenfrei, Anmeldung erbeten

Illustration: franzidrews/fotolia.com, Fotos: Maron Fuch – Steffen Lechnes, Katharina Ceming – Sabine Jakobs

Zusammen in Vielfalt

Nachhaltig – Vernetzt

Was schwimmt denn da?

Kleinstlebewesen im Teich

Gemeinsam mit Kindern und ihren Eltern oder Großeltern oder Freunden wollen wir einen eigenen Kescher bauen. Mit Kescher und Becherlupe gehen wir an den zwei Forscherteichen der LBV Umweltstation auf die Suche nach kleinen Wassertieren. Diese werden mit Hilfe von Bestimmungsbüchern und -kärtchen bestimmt. Wissenswertes über die Lebensweise der kleinen Tiere und ihre Anpassung an den Lebensraum runden unser Sonntagsvormittag-Programm ab.
Dies ist eine Veranstaltung für Vielfalt im Landkreis Roth. Die Veranstaltung wird durchgeführt von einer Bildungsreferentin des LBV und einem Menschen mit Handicap als Assistent. In Kooperation mit der LBV Umweltstation Rothsee.

Am So, 25. September, 10 - 12 Uhr
Hilpoltstein (18452GS)
Mit Susanne Rigò und einem Umweltbildungsassistenten
Gebühr: 5,- € , Kinder bis 15 Jahre frei

Illustrationen: Harriet Homm

Kraft tanken am Brombachsee

Draußen durchatmen und entspannen

Mal so richtig durchatmen und Kraft tanken funktioniert gerade draußen in der Natur hervorragend. Wer sich dazu zwischendurch die Zeit nimmt, kann mit den täglichen Herausforderungen gefestigter und klarer umgehen.
Zu dieser Naturgruppe sind alle herzlich eingeladen, die gerne in der Natur verschiedene Übungen rund um Entspannung ausprobieren möchten. Bei langsamen Spaziergängen werden wir Übungen u.a. zu Qigong, Atmung, Meditation, Achtsamkeit & Wahrnehmung durchführen. Für Mamas / Papas / Großeltern ... mit Säugling (im Tragetuch) und Erwachsene jeden Alters.

Mi, 19. Oktober, 9.30 - 11 Uhr, 4 x
Spalt (40008)
Mit Sonja Heindl
Gebühr: 38,- €

Sicher im Internet

Betrugsfälle erkennen und vorbeugen

Wir betrachten die Entwicklung vom Enkeltrick am Telefon zu E-Mail- und WhatsApp-Betrügern. Wir analysieren konkrete Fälle und lernen „Rote Flaggen“ zu erkennen und damit umzugehen. Wir sprechen über Identitätsdiebstahl, Betrug bei Käufen im Internet und warum dies nicht nur auf vermögende Menschen abzielt. Wir besprechen aktuelle Fälle gemeinsam und tauschen Erfahrungswerte aus. Ein Abend für alle Generationen.

Mi, 23. November, 18 - 20 Uhr
Roth (23601)
Mit Sebastian Dietrich
Gebühr: 12,- €

Kurse

Fatburner-Training

Ausdauertraining

Hier handelt es sich um ein intensives Training, 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 und Bewegung hat.

Ab Do, 15. September, 18 - 19 Uhr, 10 x
Allersberg (41010)
Gebühr: 64,- €

HIIT-Mix-Intervall-Training

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

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.

Ab Do, 15. September, 19.15 - 20 Uhr, 10 x
Allersberg (41011)
Gebühr: 48,- €

Foto: Lisa Vierthaler

Dozentenportrait

Lisa Vierthaler

Warum Volkshochschule?

Bereits mit 12 habe ich selbst an den ersten Sportstunden der vhs teilgenommen – bis ich dann die Ausbildung als Übungsleiter absolviert habe. Die Kurse der Volkshochschule standen für mich immer für Individualität – jeder kann und soll in der Form mitwirken, wie es demjenigen oder derjenigen eben möglich ist.

Was ist spannend/schön an der VHS?

Das Zusammenkommen verschiedenster Altersstufen und unterschiedlichster Charaktere zum gemeinsamen Sporteln. Denn gemeinsam macht's doch am meisten Spaß. Nicht jeder Tag ist gleich – jeder kann und darf einfach „sein Bestes“ geben – oder das Workout eben ruhig angehen lassen.

Was bedeuten Fitness und Gesundheit für Ihr Leben? Und wo sehen Sie deren gesellschaftliche Bedeutung?

Für mich ist es wichtig, gesund und fit zu sein und zu bleiben. Somit Verletzungen möglichst vermeiden zu können, Stress abzubauen, den eigenen Ausgleich zu finden und dabei möglichst noch viel Spaß zu haben. Mein Herz schlägt dabei v.a. für „Group Fitness“. Ich denke, dass auch in der Gesellschaft Fitness in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen hat. Der Fokus sollte jedoch noch mehr auf das persönliche Wohlbefinden und nicht das gesellschaftliche Ideal gelegt werden.

Foto: Birgit Pechler

Wie steht es um die Vereinbarkeit von Beruf – Freiberuflichkeit – und Familie?

Bei mir im Speziellen verbinde ich die nichtselbstständige Tätigkeit, Freiberuflichkeit sowie eine Partnerschaft. Da können die Tage neben dem „normalen“ Beruf und dem Sport schon mal lang werden. Allerdings sind die Stunden und Tage „zu Hause“ recht flexibel. Hier verbringen wir die meiste Zeit draußen an der frischen Luft ganz entspannt oder bei verschiedenen Aktivitäten wie Wandern, Motorradfahren oder dem Gleitschirmfliegen. ○

Kurstipps

Familie

Bau- und Spielkurs für Cajon

Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre

Ursprünglich entstanden Cajons aus Transportkisten für Fische oder Orangen, die Sklaven afrikanischer Herkunft ersatzweise verwendeten, nachdem ihnen ihre traditionellen Trommeln weggenommen worden waren. Das Trommeln besaß in fast allen Lebensbereichen entscheidende Funktionen für die Gemeinschaft und das Gefühl von Zusammengehörigkeit. Inzwischen haben sich Cajons als perkussives Begleitinstrument fast überall etabliert, vor allem, wenn es darum geht, mit vergleichsweise wenig Aufwand schlagzeugimitierende Funktionen zu erfüllen. Im Selbstbauworkshop und unter professioneller Anleitung können Sie Ihr eigenes und hochwertiges Cajon selbst bauen. Sämtliche Arbeitsmaterialien und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.
Es ist auch möglich, dass Kinder ab 9 Jahre ihr Instrument mit einem Erwachsenen zusammen bauen; wählbar sind zwei verschiedene Größen: Sitzhöhe 43 cm / 48 cm.

Sa, 12. November, 10 - 16 Uhr (50520)
Sa, 28. Januar, 10 - 16 Uhr (50521)
Greding
Mit Eva Maria Kirschner
Gebühr: jeweils 45,- € zzgl. Bausatz 65,- €
Wir bauen mit Sela-Cajon-Bausätzen, langjährig bewährt in Bau- und Klangqualität!

Foto: Sylvia Höfle

Vom Schnappschuss zum Foto

Ein Basisworkshop in der Natur für Familien

In diesem individuellen Workshop für Familien beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Fotografie. Dabei geht es weniger um die Technik, sondern viel mehr, wie stimmige, natürliche Bilder entstehen können. Der Workshop wird mit einer kleinen Wanderung verbunden, um unterschiedliche Übungssituationen und Einstellungen zu bekommen. Mit einem Schwung Tipps und Tricks sind am Ende des Nachmittags viele neue Familien-Lieblingsfotos auf der Kamera.
Die Gebühr fällt pro Familie an (pro Familie max. 2 Erwachsene). Keine Ermäßigung möglich.

Am Sa, 8. Oktober, 14 - 17 Uhr
Allersberg (26100)
Mit Sylvia Höfle
Gebühr: 25,- €

Foto: kadmy / 123rf.com

Babyschwimmen

4. bis 8. und 8. bis 12. Lebensmonat

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 °C.

Verschiedene Kurse
ab Mi, 21. September in Rednitzhembach
Gebühr: ab 80,- € (Mutter / Vater + ein Kind)

Plötzlich vegan

Wenn mein Kind auf Fleisch verzichten will

Vegan liegt im Trend. Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene entscheiden sich, komplett auf tierische Lebensmittel zu verzichten. Das stellt den Essalltag ihrer Familien oft von heute auf morgen auf den Kopf. Was tun? Eine erste Reaktion ist häufig Unverständnis. Schnell tun sich Fronten auf. Argumente, vegan ist eine Mangelernährung auf der einen Seite, moralische Appelle auf der anderen. Es geht auch anders. Unsere Kinder haben ihre Gründe, wenn sie sich für eine vegane Lebensweise entscheiden. Öffnen wir uns für die Anliegen unserer Kinder zu Themen wie Nachhaltigkeit, Klima und globale Gerechtigkeit, halten wir die Verbindung zu ihnen, auch beim Essen. Wer die Basics der veganen Ernährung kennt, tut sich leichter. In dem Vortrag lernen Sie die vegane Ernährungspyramide kennen. Sie erfahren, auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist, wie die Aufnahme kritischer Nährstoffe aus Pflanzen verbessert werden kann und welche ergänzt werden müssen.

Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt am Beispiel einiger alternativer Lebensmittel, auf was es sich lohnt beim Einkauf zu achten. Gemeinsam überlegen wir, wie wir klassische Gerichte vegan abwandeln können und so die verschiedenen Esswünsche innerhalb der Familie ohne großen Aufwand unter „einen Hut“ bringen. Lassen Sie sich von neuen Essideen inspirieren.

Am Do, 13. Oktober,
19 - 20.30 Uhr
Online-Kurs (42010)
Mit Christiane Warzecha-Biegler
Gebühr: 9,- €

Foto: pogorelovaolga / 123rf.com

Zwei Menschen, zwei Wege – eine neue Sprache

Autor:
Dr. Daniel Matulla,
Carl Schlenk AG

vhs-Sprachkurs bei der Carl Schlenk AG in Barnsdorf

Nach Deutschland – der Liebe wegen – Selami Yildiz

Selami Yildiz kam vor 11 Jahren nach Deutschland – der Liebe wegen. Mit damals 29 Jahren wagte er diesen Schritt und zog aus seinem Heimatland, der Türkei, nach Deutschland und heiratete. Doch die Beziehung ging in die Brüche, eine Scheidung folgte – mit einem entscheidenden Haken: damit endete auch die Aufenthaltsgenehmigung. Doch Selami Yildiz hatte bereits eine Arbeit gefunden und sein damaliger Arbeitgeber unterstützte ihn mit einem langfristigen Arbeitsvertrag und half, die Aufenthaltsgenehmigung zu verlängern, auch ein einmonatiger Deutschkurs war damals noch drin. Im Gegenzug verpflichtete er sich, fünf Jahre beim gleichen Arbeitgeber zu bleiben – beide hielten ihre Versprechen. Noch heute legt er Wert darauf, dass er immer gearbeitet und niemals Geld vom Staat angenommen hat. Seit nun einem Jahr ist er bei SCHLENK in der Produktion tätig und nimmt gleichzeitig am Deutschkurs teil, den SCHLENK und die vhs im Landkreis Roth in einer Zusammenarbeit anbieten. Warum macht er den, frage ich. Selami Yildiz: „Ich werde in zwei Monaten Vater, ich muss die Sprache des Landes können, in der mein Kind aufwächst. Ich mache das für mein Kind.“ Das erklärt er auch schon in gutem Deutsch. Er gehe gern in den Kurs, den er zum Teil in seiner Freizeit absolviert, denn ihm ist das wirklich wichtig. Ob er denn langfristig plane, in Deutschland zu bleiben, will ich noch wissen, „freilich“ sagt er wie selbstverständlich, „ich bin jetzt seit einer Woche Deutscher, habe einen deutschen Pass.“

Ohne Sprachkurs wäre das nicht möglich gewesen.

Aus Tschernobyl nach Barnsdorf – aus Angst vor dem Krieg – Andriana Leshchenko

Es ist das Jahr 2021: Andriana Leshchenko ist 21 Jahre alt, hat ihr Studium des internationalen Tourismusmanagements abgeschlossen und arbeitet seit einiger Zeit in einem Reisebüro. Eigentlich eine solide Basis für die junge Frau aus Iwankiw, nähe Tschernobyl, im Gebiet von Kiew.

Doch gegen Ende des Jahres nahm bei vielen in der Ukraine die Angst vor einem Angriff Russlands und damit vor einem Krieg zu. Das Säbelrasseln des russischen Militärs hinterließ auch bei der Familie von Andriana ihre Spuren: Andriana ging nach Polen, um außerhalb der Ukraine zu sein. Ihre Mutter, ihr Stiefvater und ihr 6-jähriger Bruder bereiteten – für den Fall eines Krieges – ihre Flucht nach Westeuropa vor.

Und tatsächlich: am 24. Februar 2022 begann Russland einen großangelegten Überfall auf die Ukraine. Die Familie von Andriana machte sich auf den Weg nach Polen. Kurz vor der Grenze verbot die ukrainische Regierung allen Männern die Ausreise. Ihr Stiefvater durfte das Land nicht mehr verlassen. Also blieben alle in der Ukraine.

Andriana erinnerte sich an die Worte einer ihr bekannten spanischen Familie: „Wenn wir dir helfen können, sag uns Bescheid.“ Das war 2021 als ein Krieg denkbar, aber noch weit entfernt war. Damals

Foto: Carl Schlenk AG

Foto: Oliver Heinl

waren die beiden Spanier zu Besuch bei ihr. Der Kontakt ist aber schon viel älter: Vor gut 10 Jahren, nahm Andriana an einem europäischen Austauschprogramm zwischen der Ukraine und Spanien teil – und verbrachte ihre Zeit bei der Familie Gonzalez.

Mehr als 10 Jahre später, 2022, lebt diese spanische Familie in Deutschland – und Vater und Sohn arbeiten bei SCHLENK in Barnsdorf. Und sie haben ihr Versprechen gehalten, sich gemeldet und zugesagt, Andriana und ihrem Bruder zu helfen. Ziemlich kurzfristig sind Vater und Sohn losgefahren, haben Andriana in Polen eingesammelt, sind zusammen mit ihr an die ukrainische Grenze gefahren, haben ihren Bruder eingepackt und beide nach Büchenbach gebracht.

Erstmal in Sicherheit, doch die Familie engagierte sich weiterhin für Andriana: Mit Christian Putschky, Leiter Legal & HR bei SCHLENK, fanden sie jemanden, der mit allen Dokumenten und Anträgen half und am Ende sogar einen Job für sie hatte: Seit einigen Wochen arbeitet Andriana in der Personalabteilung des Unternehmens. Außerdem nimmt sie am Deutschkurs teil. Zwar hatte sie in ihrer Schulzeit ein bisschen Deutsch gelernt, davon sei aber nichts mehr da, gibt sie zu. Dafür findet sie den Kurs jetzt richtig gut: Die Lehrerin „is cool, explains good & simple“ wie sie mir allerdings noch auf Englisch berichtet, sie sei nicht so streng wie die Lehrer in der Ukraine und man könne mit ihr wie mit einer Freundin reden. Zwei Mal die Woche ist der Kurs.

Auf Nachfrage, was ihre Mutter und ihr Stiefvater machen, kommt als erstes die Antwort: „Alle sind am Leben.“ Ich brauche ein paar Momente um zu begreifen, dass das die Kategorie ist, in der sie denken muss. Andrianas Mutter hilft bei der Versorgung der Menschen, die an der Grenze warten, denn die humanitäre Situation wird immer schlechter. Ihr Stiefvater ist in die Bewachung ihres Wohnorts eingebunden und dafür zuständig, dass nachts weder russische Soldaten noch Kriminelle ihr Unwesen treiben. Es gehe beiden soweit gut, aber spätestens einen Monat nach Beginn des Krieges sind die Nahrungsmittel praktisch aufgebraucht und die Versorgung in der Ukraine ist schlecht, aber sie kommen zurecht.

Wo sie selbst ihre Zukunft sieht, weiß Andriana noch nicht genau, vielleicht in Spanien, sie mag das Land, die Leute und vor allem die Sprache. Aber das sei aktuell nur ein Traum, jetzt ist sie in Deutschland und plant auch nicht woanders hinzugehen, sondern will hier erstmal arbeiten, leben und die Sprache lernen. Für ein „Danke, Tschüss und einen schönen Tag“ reichen die Deutschkenntnisse schon.

Warum bietet die Carl Schlenk AG Sprachkurse für die Mitarbeitenden an?

Dr. Daniel Matulla, Head of Communications & Corporate Marketing, zu den Gründen der Firma: „Die Gründe sind vielfältig. Wir verfolgen das Ziel, die Sprache als Barriere abzubauen. Das hat ganz praktische Gründe: Sicherheits- und Arbeitsanweisungen finden bei uns auf Deutsch statt, allein deshalb ist es notwendig, dass die Kolleginnen und Kollegen die Sprache beherrschen. Ansonsten kostet die Kommunikation einfach zu viel Zeit und damit Geld, im schlimmsten Fall drohen Unfälle, weil Sicherheitsanweisungen nicht verstanden wurden. Das wollen wir natürlich verhindern.

Gleichzeitig wollen wir unsere Mitarbeiter auch langfristig an uns binden, das wird nur funktionieren, wenn sie hier Anschluss finden und Menschen haben, mit denen Sie sich austauschen können. Auch das klappt nur, wenn sie die Sprache können. Gerade in den Produktionsbereichen haben wir viele Mitarbeiter aus den unterschiedlichsten Regionen der Welt mit vielen verschiedenen Muttersprachen, da ist Deutsch als lokale Sprache einfach das Medium, mit dem sich alle verständigen können müssen. Zuletzt haben wir auch eine soziale Verantwortung gegenüber unseren Mitarbeitern und sehen diese nicht nur als Arbeitskräfte, sondern auch als Nachbarn, die hier vor Ort wohnen – und die werden sich hier deutlich wohler fühlen und besser zurechtkommen, wenn sie sich in der vorherrschenden Sprache unterhalten können.“ ○

Kurstipps

Kreativ

Foto: Julia Isenberg

Lichthäuschen aus Ton

Kunstlabor für Kinder ab 6 Jahren

Bald ist es soweit, die Adventszeit ist in Reichweite. Die Tage werden kürzer und wir zünden abends wieder häufiger ein Licht an. Im Kurs wollen wir kleine Häuschen aus Ton formen. Wir lernen die richtigen Aufbau- und Verbindungstechniken kennen. Damit unsere kleinen und mittelgroßen Werkstücke den Brand heil überstehen. Details bemalen wir mit farbiger Engobe. Nach der Trockenzeit von 14 Tagen kommen die Stücke für 26 Stunden in den Brennofen und stehen dann Anfang Dezember zum Abholen bereit.

Mo, 19. September, 10.30 - 12 Uhr
Hilpoltstein (75503)
Mit Julia Isenberg
Gebühr: 12,- € (+ 10 € Materialkosten)

Kindertheater

Kunstlabor für Kinder ab 6 Jahren

Vorhang auf. Im Kunstlabor wollen wir gemeinsam Theater bauen. Wir planen, entwerfen, schneiden und kleben kleine Theater in die Tüte und größere Theaterkulissen auf Pappe. Besonders spannend ist es, die Spielfiguren selbst zu gestalten. Mal nutzen wir für die Figuren dicken Karton, mal formen wir (Tier-)Köpfe aus Ton, die anschließend bemalt werden. Egal, ob Spielsteine im Säckchen, Schattenspiele mit den Fingern oder farbige Masken. Wir denken uns die wildesten Geschichten aus. Bist du dabei?

Ab Sa, 15. Oktober, 10.30 - 12 Uhr, 3 x
Hilpoltstein (75504)
Mit Julia Isenberg
Gebühr: 34,- € (+ 3 € Materialkosten)

Hier finden Sie alle unsere Kurse!

→

vhs-roth.de

STADT HILPOLTSTEIN — DIE BURGSTADT AM ROTHSEE

Erleben Sie Hilpoltstein!

Hilpoltstein lädt Jung und Alt, Ruhesuchende und Gesellige ein, die Geschichte und Gegenwart der Burgstadt am Rothsee zu erleben – Hilpoltstein bietet etwas für jeden Geschmack! Wer weniger Trubel sucht erkundet die Gegend auf eigene Faust. Denn umgeben von vielfältigen Wander- und Radwegen und nahe dem Rothsee gelegen, bietet Hilpoltstein Touren und Ausflugsziele für alle Altersklassen.

VERANSTALTUNGSHÖHEPUNKTE

Sa, 10. Sept. 2022
HIPlive **MUSIKFESTIVAL**
Musik in allen Gassen

So, 11. Sept. 2022
MICHAELIMARKT
verkaufsoffener Sonntag

Sa, 24. bis So, 25. Sept. 2022
DRACHENFEST

Sa, 15. Oktober 2022
Oldie-Party
mit Songs der 60er, 70er und 80er

Sa, 26. und So, 27. Nov. 2022
WEIHNACHTSMARKT

So, 19. März 2023
OSTERMARKT
mit verkaufsoffenem Sonntag und Autofrühling

FÜHRUNGEN UND WANDERUNGEN 2022*

Sa, 03. Sept. | **Schlemmer-Radtour**
… trifft Kapellenradweg

Sa, 17. Sept. und So, 16. Okt. | **Öffentliche Stadtführung,** Tour durch die Altstadt

So, 18. Sept. | **Stadtführung für Kinder,**
eine abenteuerliche Entdeckungstour

Sa, 01. Okt. | **Waldbaden,**
die Wirkung des Waldes auf Körper, Geist & Seele

Mo, 03. Okt. | **„Auf den Spuren der Müller",**
eine geführte Wanderung am Mühlenweg

So, 23. Okt. | **Burgführung,**
Das Wahrzeichen Hilpoltsteins entdecken!

Fr, 28. Okt. | **Halloweenführung für Kinder,**
es spukt in Hilpoltstein!

Sa, 12. Nov. | **Stadtgeschichte erleben**
mit dem Hilpoltsteiner Nachtwächter

So, 04. Dez. | **Stadt- und Residenzführung**
im Advent

Sa, 10. Dez. | **Fackelwanderung mit Burgmagd,**
Nachtwächter und Besuch des Christkinds

Mo, 26. Dez. | **Kirchenführung**
in der Mindorfer Wehrkirche

** Der neue Führungskalender erscheint im März 2023*

www.hilpoltstein.de/veranstaltungen

Stadt Hilpoltstein · Amt für Kultur und Tourismus
Kirchenstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 09174 978-505
kultur@hilpoltstein.de ·

Unsere Herrin des Schlösschens vhs-Außenstelle Roth

Der Seckendorff-schloss-Garten bietet mitten in der Innenstadt eine kleine grüne Oase mit gepflegter Gestaltung unserer Stadtgärtnerei und lädt zum Verweilen ein.

In der Rother Innenstadt gibt es nicht nur das „große“ Schloss Ratibor – es gibt auch ein kleines Schlösschen: Das Seckendorffschlösschen.

Erbaut im Jahre 1768 wurde es seit 1797 für die unterschiedlichsten Zwecke genutzt, so z. B. als Amtsgebäude oder Hospital.

Seit 1980 nutzt die Volkshochschule diese Räumlichkeiten. Und seit der Fusion 2016 mit dem Zweckverband im Landkreis Roth ist die Volkshochschule in Roth die größte der 16 Außenstellen im Landkreis.

Ina Gepp, seit 2006 bei der Stadt Roth beschäftigt, ab 2013 bei der Volkshochschule eingesetzt, hat 2016 die Leitung der Außenstelle Roth übernommen und ist nun „die Herrin im Schlösschen“. Sie freut sich, hier für die vhs arbeiten zu können; das Kursgeschehen vor Ort zu lenken und zu organisieren, Räume für die Kurse zu finden und für die Kursleitenden und Teilnehmenden als Ansprechpartnerin da zu sein.

Da aber viel mehr Kurse in Roth stattfinden, als das Seckendorffschlösschen mit seinen Raumkapazitäten aufnehmen kann, sind auch verschiedene andere Kursorte Heimat für die Erwachsenenbildung, so z. B. die Grundschulen in Roth v. a. in den Abendstunden. Da auch das manchmal nicht mehr ausreicht, freut sich Ina Gepp immer über Tipps zu neuen Kursorten und -räumen. Auch die Bewerbungen von Dozent*innen mit interessanten Kursangeboten und neuen Ideen, von Menschen, die ihr Fachwissen und wissenswerte Themen gerne an andere weitervermitteln möchten, sind bei ihr jederzeit willkommen.

Neben Sprachkursen bereichern Sport- und Bewegungskurse, Vorträge, Workshops zu grünen und anderen Themen und vieles mehr das Programm bei der vhs Außenstelle Roth.

Lieblingsraum für Gesundheitskurse und Vorträge: unser Saal im Seckendorffschloss.

Nach mehr als 2 ½ Jahren, in denen die Kurse unter Corona-Einschränkungen durchgeführte werden mussten, bedankt sich Ina Gepp vor allem bei ihren Kursleitenden sowie allen Teilnehmenden, die während dieser Zeit das vielfältige Kursprogramm aufrechterhalten und besucht haben, für die Treue, die Hoffnung, die Geduld und das gemeinsame Durchhaltevermögen.

Für das neue Herbst-/Winter-Programm ist wieder eine schöne Auswahl zusammengekommen und Ina Gepp hofft, zusammen mit allen Kolleginnen und Kollegen, ebenso wie den Kursleitenden und Teilnehmenden, dass ab Montag, 19. September, wieder alle Kurse mit viel Freude starten können.

Ina Gepp besucht selbst gerne Kurse wie z. B. Zumba, Vorträge oder Workshops und freut sich im Herbst auf die **Textile Kunst-Ausstellung der „modern art quilters“ vom 30. September bis 3. Oktober** (s. Seite 53) **und die Patchwork-Ausstellung am 5. und 6. November** (s. rechts) **im Rahmen des Kreisstadtjubiläums.**

Vortrag in Roth

Nachhaltig leben

Vortrag von Andrea Tonkel mit Diskussionsrunde

Nachhaltig leben, wie geht das, was kann man tun, wo und wie kann man etwas ändern? Dieser Abend gibt Informationen zum Thema Nachhaltigkeit, Anregungen was man z. B. ändern kann und soll auch zur Diskussion anregen. Ein Leben ohne Plastik oder zumindest mit weniger Plastik, regional einkaufen, Strom sparen, Wasser sparen und und und. Jede noch so kleine Veränderung in Richtung Nachhaltigkeit ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Am Mo, 14. November, 19 - 21 Uhr, Roth (14113)
Gebühr: 7,- €
Nur mit Anmeldung.
Keine Abendkasse.

Ausstellung in Roth

Patchwork – bunte Kunstwerke

Die Wilden Patchwork-Weiber stellen aus

Zum 25 Jubiläum der „Patchworkgruppe Stadt Roth“ und im Zuge des 50-jährigen Kreisstadtjubiläums ermöglichen die „Wilden-Patchwork-Weiber“ einen Einblick in ihr kreatives Arbeiten. Zu sehen sind Patchworkarbeiten/Kunstwerke der Gruppe aus den vergangenen 25 Jahren sowie Arbeiten von vielen vhs Kursteilnehmerinnen.

Die Ausstellung wird bereichert von folgenden „Untergruppen“: „Wilde-Handnäh-Mädel´s“, „Wilden-Schablonen-Damen“, „1. Fränkischer Quiltglabb vom Tor zur fränkischen Schweiz“, dem „Stoffladen und die Handarbeitsstube“ von Renate Sauerhammer, der „StickWiese“ von Cornelia Gmeiner aus Kalchreuth, der „Quilt Villa“ von Christine Singer aus Schwaig bei Nürnberg und der „Posamenten Knopferei“ von Linda Emmerling aus Nürnberg. Extra angereist kommen die Mädels der „Patchwork-Außenstelle Sarajewo“!

Wie immer wird die Ausstellung von der Keramikerin Renate Mühlöder mit ihren wunderschönen gearbeiteten Objekten bereichert und die Patchworkerin Tiisetso Matete-Lieb stellt ihr Heimatland Lesotho/Afrika vor.

Sa+So, 5./6. November 2022, jeweils 10 - 18 Uhr, Roth, GS Nordring, Veit-Stoß-Str. 49, Foyer (18008)
Gebührenfrei

Kurstipps

Kreativ

Veeh- / Zauberharfe: Info- / Schnupperstunde

Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse

Können Sie sich vorstellen, dass es ein Instrument gibt, auf dem man ohne langes Üben richtig schöne Musik machen kann? Für wirklich jeden ist die Veeh- oder Zauberharfe geeignet, da keine ausgeprägte Feinmotorik verlangt wird und sie ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Das Prinzip hier ist ähnlich wie bei „malen nach Zahlen“: Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg, sofort erklingt das Lied.

Fr, 23. September, 10 - 11 Uhr
Heideck (50440)
Mit Gisela Timm
Gebührenfrei

Gitarrentreff

Wir möchten das Gelernte nicht vergessen und treffen uns einmal im Monat zum gemeinsamen Singen und Spielen. Wenn Sie Lust haben, so in der Übung zu bleiben, dann machen Sie doch mit. Voraussetzung sind die Grundgriffe – einschließlich erster Barreakkorde und Lust am Gitarrespielen. Wir freuen uns auch auf neue Teilnehmer, die mit Gitarrenbegleitung bereits Erfahrung haben. Die Lieder können auf Wunsch auch gerne vorab per E-Mail zuschickt werden.

Ab Di, 27. September, 20 - 21 Uhr, 6 x
Schwanstetten (50483), mit Sarah Nold
Gebühr: 40,- € (inkl. Materialkosten)

Weitere Gitarrekurse finden Sie auch in Abenberg, Allersberg, Hilpoltstein und neu in Spalt
> www.vhs-roth.de

Foto: halfpoint / 123rf.com

Foto: lightpoet / 123rf.com

Afrikanisches Trommeln

Wenn Sie irgendwo eine Trommel stehen sehen, möchten auch Sie dann einfach mal „draufschlagen“? Trommeln kann jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Das ist das Motto von Lothar Müller-Beer (Loddy), Musiker und Rhythmuscoach. Möchten Sie sich entspannen, den Alltagsstress vergessen, negative Energien abbauen, Spaß haben und dabei gemeinsam in der Gruppe das Trommeln erlernen, dann jetzt anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

Kurs 50500, ab Mi, 5. Oktober, 18 - 19.30 Uhr, 6 x
Kurs 50505, ab Mi, 5. Oktober, 19.45 - 21.15 Uhr, 6 x
Kurs 50501, ab Mi, 18. Januar, 18 - 19.30 Uhr, 6 x
Kurs 50506, ab Mi, 18. Januar, 19.45 - 21.15 Uhr, 6 x
Georgensgmünd
Mit Lothar Müller-Beer
Gebühr: jeweils 90,- €

Töpfern

Grundkurs für Einsteiger

Diese kreative Freizeitbeschäftigung richtet sich an alle, die sich gerne einem Kunsthandwerk widmen und etwas mit den Händen schaffen möchten. Vermittelt werden verschiedene Aufbautechniken.

Ab Mi, 26. Oktober, 18 - 20 Uhr, 4 x
Thalmässing (53120)
Ab Mi, 18. Januar, 18 - 20 Uhr, 4 x
Thalmässing (53121)
Mit Brigitte Schmehling
Gebühr: jeweils 69,- €
(+ Material- und Brennkosten)

Foto: Brigitte Schmehling

Foto: Babette Otters

Bunte Knopfereien

Die Zwirn- und Posamentenknopfmacherei ist ein fast vergessenes Handwerk, das momentan wieder in ist. Die Grundlage für Zwirnknöpfe ist ein Aluring, der mit bunten Garnen umwickelt, ausgestickt und umnäht wird. Manchen sind sicher noch die weißen Zwirnknöpfe von Omas Bettwäsche bekannt. Für Posamentenknöpfe wird eine Holzscheibe benötigt. Es funktioniert aber auch mit alten großen Knöpfen. Man braucht in der Mitte ein Loch zum Durchstechen. Die Posamentenknöpfe wurden alten Trachten abgeschaut und neu interpretiert. Zum Umwickeln und Ausnähen nimmt man Perlgarn oder andere Stickgarne und Häkelgarne. Heute werden die Knöpfe in verschiedenen Größen und ganz bunt hergestellt. Verwendung finden sie für Schmuck, Deko, Bilder und andere Gestaltung. Lasst euch einwickeln von der Faszination und Vielfalt dieser Handwerkskunst. Material bringt die Kursleiterin mit.
Zwirnknöpfe: Von 15-18 Uhr fertigen wir Zwirnknöpfe auf Aluringen mit verschiedenen Wickeltouren und verschiedenen Sticktechniken.
Sternknöpfe: Von 18.30-21.15 Uhr wickeln wir einfache Sternknöpfe auf Holzscheiben oder Knöpfen. Der Sternknopf ist Grundlage für verschiedene andere Posamentiertechniken.

Fr, 3. Februar, 15 - 21.15 Uhr
Greding (56004)
Mit Babette Otters
Gebühr: 45,-€

Roth – ohne Berührungsangst und mit allen im Gespräch

Foto: Viola De Geare

Die vhs-Geschäftsleiterin **Petra Winterstein** im Gespräch mit **Andreas Buckreus,** Erster Bürgermeister der Stadt Roth

Andreas Buckreus

Geboren am 13.01.1983
Polizeibeamter in Roth, Nürnberg und München
Seit 2014 Mitglied des Stadtrates und Zweiter Bürgermeister der Stadt Roth
Seit 2020 Mitglied des Kreistages in Roth
Seit 2022 Erster Bürgermeister der Stadt Roth

Petra Winterstein

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

Foto: Ganzmann GmbH

Herr Buckreus, als Nachfolger von Herrn Edelhäußer wurden Sie innerhalb einer Legislaturperiode zum Bürgermeister gewählt und hatten daher nicht wie bei „normalen" Kommunalwahlen sehr viel Zeit für den Wahlkampf. Empfanden Sie dies eher als Vor- oder als Nachteil?

Von den Bewerbern für das Amt war ich der einzige mit kommunalpolitischer Erfahrung. Ich war seit 2014 im Stadtrat und seit Mai 2020 Zweiter Bürgermeister der Stadt Roth. Diese Erfahrungen habe ich als Vorteil für meine Kandidatur empfunden. Ich habe schon mehrfach Wahlkämpfe erlebt und habe ein Team, das auf alle Herausforderungen bestens vorbereitet war.

Sie sind Bürgermeister in einer sehr herausfordernden Zeit geworden: Auswirkungen der Corona-Pandemie, der Ausbruch des Ukraine-Krieges etc. Inwieweit ist die Kreisstadt Roth von diesen Ereignissen besonders betroffen?

Die Corona-Pandemie hat die gesamte Gesellschaft getroffen und verändert. Das soziale Miteinander hat sehr gelitten und wir haben gespürt, wie wichtig gerade das für uns alle ist. Wir haben viel individuelles und gesellschaftliches Leid gesehen. In manchen Bereichen haben die Folgen der Pandemie auch positive Entwicklungen forciert: Die Digitalisierung hat einen Schub bekommen, an vielen Stellen mussten neue Wege gefunden werden. Homeoffice ist dafür ein gutes Beispiel.

Der Ukraine-Krieg betrifft uns in vielerlei Hinsicht. Einerseits natürlich die humanitäre Seite, auf die die Bevölkerung in Europa schnell mit beispielloser Solidarität und Hilfsbereitschaft reagiert hat. Andererseits aber die Auswirkungen auf Sicherheit und Wohlstand in Europa, auf die Ernährungssicherheit armer Länder, das Ringen um zuverlässige und bezahlbare Energieversorgung. Und das alles natürlich unter der Bedingung der globalen Klimakrise.

Dass diese Ereignisse von internationaler Tragweite in so kurzer Zeit zusammengetroffen sind, macht die Bewältigung extrem herausfordernd. Lieferengpässe, steigende Inflation und die rasante Preisentwicklung in der Grundversorgung – das spüren wir natürlich auch ganz konkret vor Ort. Genau wie die Dürre und Hitze der Sommermonate.

Unabhängig von diesen sehr schwierigen Themen: Welche anderen Aufgabengebiete eines Bürgermeisters interessieren Sie am meisten, was macht Ihnen am meisten Freude?

Ich habe klare Ziele formuliert, um die Stadt Roth voranzubringen. Die will ich umsetzen. „Marktplatzneugestaltung" und „LEONI-Gelände" sind zwei große Themen. Wir sind bereits einige Schritte weitergekommen. Aus meiner Sicht liegen wir ganz klar im Zeitplan. Was wir bei allen Projekten und Aktivitäten immer im Blick haben müssen, sind die Herausforderungen, die der Klimawandel mit sich bringt.

Am meisten Freude bereiten mir persönlich die Termine vor Ort auf den unterschiedlichsten Veranstaltungen. Es macht mir sehr viel Spaß mit verschiedenen Leuten im Kontakt zu sein und zu reden. Dieses direkte Miteinander hat offensichtlich vielen Menschen in den letzten Jahren gefehlt. Wir sehen das an der Resonanz auf vielen Festen, die jetzt wieder stattfinden können.

Von Beruf sind Sie Polizeibeamter – welche Erfahrungen von dort können Sie gut in Ihr Bürgermeisteramt einfließen lassen?

Ich habe keine Berührungsängste und komme gerne und aus Überzeugung mit jedem ins Gespräch. Soziale Kompetenz und Empathiefähigkeit sind Voraussetzungen, die ich aus meinem Beruf mitbringe. Und die Fähigkeit, auch dann im Gespräch zu Lösungen zu kommen, wenn sich die Beteiligten zunächst überhaupt nicht einig sind. Es hat mir auch enorm viel geholfen, aus einer anderen staatlichen Behörde zu kommen. Die Abläufe und Anforderungen im täglichen Verwaltungsleben waren mir nicht fremd, da konnte ich mich schnell einarbeiten.

(Kommunal-)Politiker*in zu sein, ist momentan keine leichte Aufgabe: Man muss den Bürger*innen vermitteln, dass viele ▷

Änderungen in naher Zukunft notwendig werden. Haben Sie eine Strategie, wie Sie das bewerkstelligen können?

Das ist sicherlich eine große Herausforderung. Zumal wir Franken ja nicht gerade für unsere Begeisterungsfähigkeit für Veränderungen berühmt sind. Ich sehe meine Aufgabe darin, Probleme klar zu benennen, gut ausgearbeitete Vorschläge zu machen und alles daran zu setzen, die Bürgerinnen und Bürger einzubeziehen und mitzunehmen. Dann kann das gemeinsam gut funktionieren.

„Ich habe keine Berührungsängste und komme gerne und aus Überzeugung mit jedem ins Gespräch."

Als Bürgermeister ist man nicht nur für die Entwicklung einer Kommune verantwortlich, sondern automatisch auch Chef von den Mitarbeiter*innen der Kommune. Welche Werte sind Ihnen für diese Aufgabe besonders wichtig?

Mir ist es vor allem wichtig, dass alle Mitarbeitenden der Stadtverwaltung wissen, dass meine Tür für sie immer offen steht. Ich würde meinen Stil als „kooperativen Führungsstil" beschreiben. Ich bin offen für Ideen und lasse mich von guten Argumenten gerne überzeugen.

Welche Änderungen wollen Sie ganz aktiv für Ihre Kommune gestalten?

In Bezug auf die Ziele der Stadt sind es natürlich die beiden schon oben genannten Themen „Marktplatz" und „LEONI". Darüber hinaus möchte ich die Ortsteile in ihren Gemeinschaften und das Miteinander stärken. Für das Rathaus wünsche ich mir, dass alle Mitarbeitenden zufrieden sind und gerne bei der Stadt Roth arbeiten.

Roth hat mit dem ehemaligen LEONI-Gelände großes Potenzial für die Gestaltung des Stadtbildes. Haben Sie schon eine Idee, welche Schwerpunkte Sie hier setzen möchten bzw. ganz konkret gefragt: Dies wäre natürlich die ideale Chance für Roth, um einen sogenannten „dritten Ort" zu schaffen, an dem mit unterschiedlichen Angeboten (Bücherei, Bistro, vhs etc.) Begegnung, Austausch und Bildung gefördert und damit die Lebensqualität einer Stadt deutlich erhöht wird. Wäre ein solcher Ort für Sie vorstellbar?

Wir haben uns mit dem LEONI-Gelände, das einen sehr hohen historischen Wert für die Entwicklung unserer Stadt hat, beim „LANDSTADT BAYERN"-Projekt des Freistaates Bayern beworben und wurden als eine von zehn Kommunen ausgewählt. Das ist einerseits sehr erfreulich, denn es eröffnet uns tolle Möglichkeiten. Damit ist aber auch eine ganz klare Priorisierung der dazugehörenden Aufgaben und Projekte innerhalb der Verwaltung verbunden. Das wird viele Kapazitäten binden. Auf dem Gelände stelle ich mir ein „Mehrgenerationenwohnen der Zukunft" vor. Die Renaturierung der Rednitz, der Mut zu autofreiem Wohnen ohne Mauern und Zäune und viel Grün würde ich mir wünschen. Darüber hinaus können und sollen dort auch öffentliche Orte und Einrichtungen Platz finden. Ideen und Stichworte dazu gibt es viele: Familienzentrum, Musikschule, Stadtmuseum, vhs. Es wird eine spannende Aufgabe.

Welche Aufgaben kann Ihre Volkshochschule für Sie als Kommune weiterhin und zusätzlich übernehmen? Was wünschen Sie sich von Ihrer vhs?

Die vhs ist eine wichtige Institution in der Stadt und im Landkreis Roth. Neben der klassischen Erwachsenenbildung gibt es dort Sport- und Gesundheitsangebote, kulturelle, künstlerische und musikalische Kurse und Gruppen. Das bereichert das „Leben in der Stadt" ungemein. Immer wichtiger sind aus meiner Sicht zertifizierte Kurse für berufliche Qualifikationen und die professionelle und bedarfsorientierte Bereitstellung von Integrationskursen geworden. Ich wünsche mir, dass die vhs weiterhin aktiv, kreativ und flexibel bleibt und auch in Zukunft immer ein gutes Gespür für das hat, was gebraucht wird. Die Kommunen stehen fest hinter der vhs und das soll so bleiben oder sogar ausgebaut werden. ○

Die „modern art quilters" im AbendRoth

Im Jahr 2022 feiert der Landkreis Roth sein 50-jähriges Bestehen. Die 2008 in Roth gegründeten „modern art quilters" feiern mit und präsentieren von 30. September bis 3. Oktober 2022 eine Auswahl ihrer neuesten textilen Kunstwerke.

„modern art quilters"

Textile Kunstausstellung

Die Ausstellung beginnt am Freitag, 30. September 2022 im Rahmen der Veranstaltung „AbendROTH – Kunst. Kultur. Shopping". Ein besonderes Highlight dieser Ausstellung werden die kreativen Interpretationen zum Thema „Jubiläum der Kreisstadt Roth" sein.
Daneben haben es sich die „maq" wieder einmal zur Aufgabe gemacht, traditionelle Techniken zeitgemäß zu interpretieren. So werden Seide, Seidenfasern und dünne Papiere in feine Wolle gefilzt und zu Collagen verarbeitet. Moderne Materialien wie Tyvek und Lutradur sowie innovative Drucktechniken kommen ebenso zum Einsatz wie klassische Kunstformen wie Handsticken und Papierschöpfen. Hand- und maschinengequiltete Exponate inspirieren mit ihren farbenfrohen handgefärbten Stoffen. Besondere Oberflächengestaltung und außergewöhnliche Schnitttechniken werden zu überraschenden und ungewöhnlichen Werken auf gewohnt hohem handwerklichen und künstlerischen Niveau kombiniert.
Einen spannenden Kontrast bildet die alte Handwerkskunst aus dem Schmiedefeuer, die ein von den „maq" eingeladener Gastkünstler vorstellt. Am Freitag können die Besucherinnen und Besucher den Abend noch in außergewöhnlicher Atmosphäre in der in rotes Licht getauchten Innenstadt von Roth ausklingen lassen.

Fr, 30. September, 17 - 22 Uhr,
Sa/So, 1./2. Oktober, jeweils 10 - 18 Uhr,
Mo, 3. Oktober, 10 - 17 Uhr
Roth (18051), Seckendorffschloss,
Hilpoltsteiner Str. 2a,
gebührenfrei

Foto: Sonja Streichert

Foto: Petra Schwendner

vhs Volkshochschule im Landkreis Roth

Kurstipps

Sprachkurse für Einsteiger

Chinesisch in Wendelstein

Neugriechisch in Roth

Spanisch in Hilpoltstein, Roth und Wendelstein

Tschechisch in Roth

Französisch in Allersberg, Roth und Wendelstein

Italienisch in Greding, Hilpoltstein, Roth und Wendelstein

Englisch in Allersberg, Greding und Roth

Darüber hinaus über 40 Kurse für weiterführende Sprachniveaus
> www.vhs-roth.de

VORSCHAU

Das neue Edukado erscheint am **Mittwoch, 1. Februar 2023**

Unter dem **vhs-Motto für 2023 „Vernetzt“** zeigen wir unsere Beiträge zum digitalen Wandel, aber auch zur Bewahrung und Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.
An der vhs im Landkreis Roth finden Sie weiterhin Begegnung, Diskussion und Austausch vor Ort.

www.vhs-roth.de vhs_landkreis_roth vhslandkreisroth www.youtube.com

Green is just the way we are

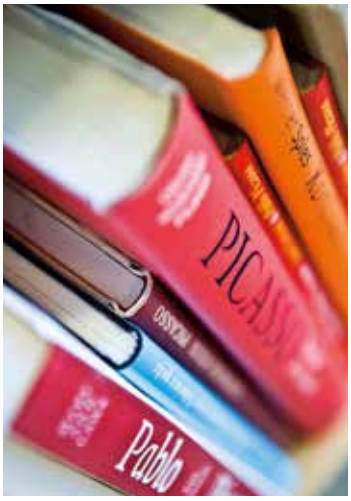
Werden Sie Teil des Klingele-Teams in Hilpoltstein!
Jetzt bewerben: www.klingele.com/karriere/hilp

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

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

KLINGELE
PAPER & PACKAGING GROUP

Klingele Papierwerke GmbH & Co. KG · Wellpappenwerk Hilpoltstein · www.klingele.com



Alles, was Kunst braucht.

Danke für Ihre Treue

40 JAHRE FÜR DIE KUNST

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Straße 37
90475 Nürnberg

Tel.: 0911/98862-0
nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.	9.30 – 18.00 Uhr
Mi.	9.30 – 20.00 Uhr
Sa.	9.30 – 18.00 Uhr