



Programm Herbst-/Winter 2024/2025

vhs Markt Thalmässing
Brigitte Bernreuther
Stettener Str. 26
91177 Thalmässing

Telefon 09173/909-13
Telefax 09173/909-32
E-Mail: vhs@thalmaessing.de

40610

Yoga für Jeden I

Di, 08. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €
Birgit Wolf

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

40611

Yoga für Jeden II

Di, 08. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €
Birgit Wolf
Text siehe Kurs 40610

40612

Yoga für Jeden III

Di, 08. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €
Birgit Wolf
Text siehe Kurs 40610

40615**Yoga für den Rücken**

Do, 07. November, 16.50-17.50 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €

Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen - für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, beginnend von den Füßen, durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk

40616**Yoga für den Rücken**

Do, 07. November, 18-19 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €

Birgit Wohlgemuth

Text siehe Kurs 40615

41172**Bodystyling - Fit mit Fun**

Mo, 16. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,
Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Gebühr: 74,- €

Katja Bock

Eine anregende, intensive Übungsstunde, bei der alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden. Wir beginnen das Warm-Up mit Schritten aus Aerobic. Dann kräftigen wir alle wichtigen Muskelgruppen mit Elementen aus dem Yoga, Pilates, Fit-Mix und Wirbelsäulentraining. Zum Abschluss gibt es Dehnungsübungen, Stretching und Entspannung. Für alle, die mal wieder mit Spaß schwitzen wollen!

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Theraband, Getränk

41270**Pilates - Für Einsteiger**

Fr, 20. September, 19-20 Uhr, 10 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 56,- €

Claudia Mersch

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rüchenschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk

41636

Zumba® - Workout für jede Altersgruppe

Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 50,- €

Susanne Opitz

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbau-training sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wen die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, versteht, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als kalorienverbrennendes Intervalltraining wahrgenommen wird. Megaeffektiv? Ja. Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

52720

Handlettering - Für Fortgeschrittene

Die Kunst des kreativen Schreibens

Mi, 05. Februar, 18-21 Uhr,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 24,- € (inkl. 5 € Materialkosten)

Monique Müller

Du hast bereits die Grundzüge des Handletterings erlernt und willst deine Kenntnisse weiter ausbauen? - Dann ist dieser Kurs der richtige für Dich.

Nach einer kurzen Wiederholung der Grundzüge, geht es direkt an die Gestaltung eines Werkstücks. Ich zeige dir dabei, wie du in Handumdrehen tolle Werke zaubern kannst.

In der Kursgebühr sind die Arbeitsmaterialien, die wir nutzen werden, bereits inbegriffen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Brush Pens, Fineliner

53121

Töpfern - Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di+Do, 15.10./17.10./22.10./07.11., jeweils 18-20 Uhr,

Thalmässing, Schmebling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Gebühr: 69,- € (+ Material-/Brennkosten)

Brigitte Schmebling

Mit eigenen Händen ein kleines Kunstwerk erschaffen. Es werden verschiedene Techniken vermittelt.

Nach Abschluss können die gebrannten und glasierten Werkstücke nach Terminabsprache abgeholt werden.

Bitte mitbringen: 2 alte Lappen, Schwamm, 2 dichte Plastiktüten

53122

Töpfern - Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di+Do, 21.01./23.01./28.01./26.02., jeweils 18-20 Uhr,

Thalmässing, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Gebühr: 69,- € (+ Material-/Brennkosten)

Brigitte Schmeuling

Mit eigenen Händen ein kleines Kunstwerk erschaffen. Es werden verschiedene Techniken vermittelt.

Nach Abschluss können die gebrannten und glasierten Werkstücke nach Terminabsprache abgeholt werden.

Bitte mitbringen: 2 alte Lappen, Schwamm, 2 dichte Plastiktüten

Anmeldung möglich:

Online: unter www.vhs-roth.de
Per Fax: 09173/909-32
Per Post: Markt Thalmässing, Stettener Str. 26, 91177 Thalmässing
Persönlich: bei der Marktgemeinde Thalmässing zu den üblichen Öffnungszeiten

Die Anmeldung

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Eine Bestätigung

der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

Die Gebühr

wird erst nach Veranstaltungsbeginn vom Konto abgebucht. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldigt fernbleibt.

Wichtig:

Bitte geben Sie auf dem Anmeldeschein unbedingt ihre Telefonnummer oder E-Mailadresse an, damit wir Sie zu Veranstaltungsänderungen rechtzeitig informieren können.

Das **vhs**-Gesamtprogramm der Volkshochschule der Gemeinden im Landkreis Roth sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind im Internet unter www.vhs-roth.de einsehbar.

Programmänderungen sind vorbehalten.