

**Bildung
trägt**



**Herbst / Winter
2018 / 2019**



spkmfrs.de

Miteinander ist einfach.

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

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

Wenn´s um Geld geht



**Sparkasse
Mittelfranken-Süd**

Schwabach • Roth • Weißenburg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



„Erwachsenenbildung bewirkt, dass Menschen gesünder und länger leben, aktiver an der Gesellschaft teilnehmen, größeres Vertrauen in politische Systeme haben, dass die Gesellschaft gerechter und friedlicher wird sowie soziale Kluften überwunden werden.“

(Manifest für Erwachsenenbildung im 21. Jahrhundert, 2018;
European Association for the Education of Adults)

Was wie eine einfache Werbung Ihrer Volkshochschule klingt, ist tatsächlich Ergebnis offizieller, langjähriger Forschungen.

Die Bedeutung lebenslangen Lernens für die Lebensqualität der Bevölkerung und das gesellschaftliche Zusammenleben ist enorm. (Persönlichkeits-)Bildung ist kein Luxus, sondern ein Recht, das allen Menschen in allen Situationen zusteht. Als Ihre Volkshochschule im Landkreis wollen wir Ihnen zu diesem Recht verhelfen – auch auf neuen Wegen, denn Lebens- und Lernwelten ändern sich:

- Webinare ermöglichen, dass das in der Berufswelt erforderliche lebenslange Lernen auch mit beruflichem und familiärem Alltag vereinbart werden kann.
- Versäumte Bildungsziele sind nicht länger ein lebenslanges Hindernis. Egal ob lernen für private Zwecke oder das Nachholen von Abschlüssen – wir sind Teil einer großen, professionellen Volkshochschul-Familie, deren Netzwerke komplette Bildungslandschaften abbilden. Dieses Wissen stellen wir Ihnen zur Verfügung und erarbeiten individuell passende Angebote.
- Bei uns wird niemand abgehängt: Viele Bereiche erfordern inzwischen bestimmte Kenntnisse: digitale Kenntnisse, Sprachkenntnisse, Fachkenntnisse etc. Wir stellen uns auf Sie ein und begleiten Sie bis zu dem von Ihnen gewünschten Ergebnis.

In der Geschäftsstelle sowie in den 16 Volkshochschulen vor Ort arbeiten KollegInnen und DozentInnen mit qualifiziertem Fachwissen, Herzblut und viel Engagement!

Das Ergebnis dieser Zusammenarbeit liegt hier vor: Kurse, die Ihnen ermöglichen, fit sowie geistig und sozial aktiv die Herausforderungen der verschiedenen Lebensabschnitte zu meistern und welche die Vielfältigkeit des Landkreises und seiner Bewohner spiegeln!

Als neue Leiterin der Volkshochschule freue ich mich sehr, in diesem Landkreis zu arbeiten, mich mit Ihnen auszutauschen und Teil eines hervorragenden Teams zu sein!

Herzlichst,



Petra Winterstein
Leiterin der Volkshochschule

INFO

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



vhs-Geschäftsstelle 6
vhs-Außenstellen 7
Informationen 9

Gesellschaft 15

Mythos 17
Heimatgeschichte 17
Sprache 17
Ahnenforschung 17
Reiseberichte 18
Vorsorgevollmacht 19
Weltanschauung 19
Verkehrssicherheit 20
Gartengestaltung 21
Verbraucherschutz 22
Erziehung 23
Mensch und Hund 23
Ausstellungsführungen 24
Betriebliche Besichtigungen 26
Heimatkundliche Exkursionen 27
Geschichtliche Exkursionen 27
Naturexkursionen | Kunstexkursionen 29
Studienreisen 32
Arbeitskreise der vhs 32
Kurse im Auhof 33
Kurse mit der Lebenshilfe Roth-Schwabach 36
Kurse in Zell 37

Beruf 39

Berufliche Orientierung 41
Rhetorik und Kommunikation 43
Mitarbeiterführung, Teamarbeit, Gruppenprozesse 44
Zeit- und Selbstmanagement 45
Kaufmännisches Wissen 45
Gabelstapler | Motorsägenkurse 47
Schweißtechnik 49
PC-Grundlagen 49
Word | Excel | PowerPoint 50
Outlook 53
CAD 53
InDesign 55
Internetsicherheit 55
Grundlagen der Computernutzung 55
Grundlagen der Fotografie 59
Digitale Spiegelreflexkamera 60
Fotoexkursionen 64
Bildbearbeitung 65
Fotobuch 67

Sprachen 69

Integrationskurse 72
Deutsch 76
Arabisch 81
Englisch 81
Französisch 91
Italienisch 95
Neugriechisch | Russisch 100
Spanisch 101
Tschechisch | Ungarisch 105



Gesundheit 107

Entspannung | Stressbewältigung | Autogenes Training 109
 Yoga 113
 T'ai-Chi-Chuan | Qigong 132
 Feldenkrais® 139
 Gymnastik · Fitness 140
 Pilates 147
 Wirbelsäulengymnastik 150
 Wassergymnastik | Aquafitness 154
 Zumba® 161
 Schwimmkurse für Erwachsene 165
 Nordic Walking 166
 Selbstverteidigung 166
 Ernährungswissen · Kochkurse 167
 Verkostungen und Tastings 172
 Farbanalyse | Make-up | Styling 174
 Erste Hilfe 176
 Abnehmen 177
 Gesundheitsvorträge und –workshops 178
 Dorn-Methode 179
 Tradition und Moderne: Ergänzende Ansätze 181

Kultur 183

Lesungen | Literatur 185
 Biografisches Schreiben 188
 Gesang 189
 Gitarrenkurse | Instrumente und Rhythmus 190
 Theater- und Schauspiel 197
 Tanzkurse 197
 Mal- und Zeichenkurse | Schreibkunst 206
 Künstlerisches Gestalten 212

Textiles Gestalten 219
 Flechtkurse 224
 Messer schmieden 227
 Golf · Kajak 227
 Geschichten aus dem Koffer 229

Grundbildung 231

Alltagsorganisation 233
 Stark im Innern 234
 Stark nach Außen 235

junge vhs 237

Berufliche Orientierung 239
 Tastenschreiben 239
 Englisch 240
 Entspannung | Körpererfahrung | Bewegung 241
 Baby- und Kleinkindschwimmen 242
 Eltern-Kind-Schwimmen | Schwimmkurse 245
 Persönlicher Stil 247
 Musik 249
 Tanz | Theater 250
 Malen | Zeichnen | Künstlerisches Gestalten 252
 Textiles Gestalten 253
 AbenteuerKinderWelt 255

Allg. Geschäftsbedingungen 256
 Impressum 257
 Kursverzeichnis Außenstellen 258
 Inserentenverzeichnis 266
 Anmeldescheine 267

Geschäftsstelle

● vhs im Landkreis Roth

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

Öffnungszeiten

Mo 9-12, 14-16 Uhr
Di 9-12, 14-16 Uhr
Do 9-12, 14-18 Uhr
Fr 9-12 Uhr

Vorsitzender des Zweckverbandes

Markus Mahl, Erster Bürgermeister
der Stadt Hilpoltstein

Leitung der Volkshochschule

Petra Winterstein
petra.winterstein@vhs-roth.de

Fachbereichsleitungen

Petra Winterstein
petra.winterstein@vhs-roth.de

Karin Zargaoui (stellvertretende Leitung)
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Cordula Doßler
cordula.dossler@vhs-roth.de

Verwaltungsangestellte

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

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

INFO

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



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

Außenstellen

● Stadt Abenberg Ab



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

● Stadt Heideck Hei



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

● Markt Allersberg All



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

● Stadt Hilpoltstein Hip



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

● Gemeinde Büchenbach Bü

Katja Krug
Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel 09171 / 9795-40
Fax 09171 / 9795-90
katja.krug@vhs-roth.de

● Gemeinde Kammerstein Kam



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

● Gemeinde Georgensgmünd Geo



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

● Gemeinde Rednitzhembach Red



Christian Wagner
Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
Tel 09122 / 6921-33
Fax 09122 / 6921-42
christian.wagner@vhs-roth.de

● Stadt Greding Gre



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

● Gemeinde Röttenbach Rött



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

Außenstellen

● **Gemeinde Rohr** Rohr



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

● **Markt Wendelstein** Wen



Eva Magerl
Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel 09129 / 401-122
Fax 09129 / 401-208122
eva.magerl@vhs-roth.de

● **Stadt Roth** Roth



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

● **Auhof Hilpoltstein** Auh

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

● **Markt Schwanstetten** Swa

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

● **Lebenshilfe Roth-Schwabach** Lh

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

● **Stadt Spalt** Spa



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

● **Regens-Wagner Zell** Zell

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

● **Markt Thalmässing** Thal



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

Anmeldung

INFO

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

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.

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

Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Das Kleingedruckte, die vollständigen allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung, die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen, finden Sie ab Seite 256.

vhs überregional

Volkshochschule Schwabach

Königsplatz 29a
91126 Schwabach
Tel 09122 / 8602-4
Fax 09122 / 8602-47
vhs@schwabach.de
www.vhs.schwabach.de

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

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

Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

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

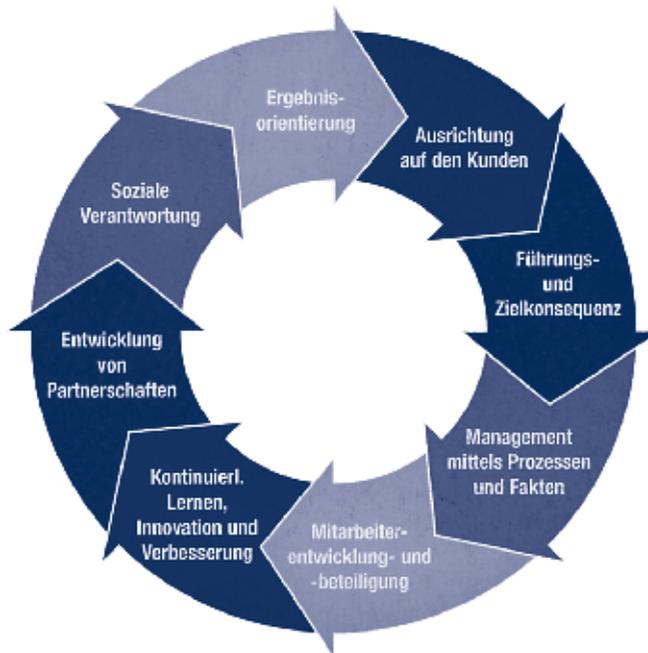
● www.volkshochschule.de

Das Online-Portal aller deutschen Volkshochschulen

DANK

Wir danken
den Inserenten in diesem
Programmheft. Produkt- und Dienst-
leistungsangebote → Seite 266

Leitbild



Unser Leitbild

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

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

Unsere Qualität

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

Unser Umgang miteinander

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

Unsere Bildungsarbeit

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

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

Unser Ziel

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

Wir setzen auf Qualität!

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

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

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

Ihre Volkshochschule

EFQM  **Member**
Shares what works.

DQS-zertifiziert

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

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

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



Raumausstattung

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



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie



INFO

Nutzen Sie die bequeme
Anmeldung über unsere Homepage

www.vhs-roth.de

Herbst-/Wintersemester 2018/2019

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

Die gelben Kreise kennzeichnen die unterrichtsfreien Tage.

Schulferien

- 30.07.2018 – 10.09.2018 Sommerferien
- 03.10.2018 Tag der deutschen Einheit
- 29.10.2018 – 02.11.2018 Herbstferien
- 27.12.2018 – 05.01.2019 Weihnachtsferien
- 06.01.2019 Heilige Drei Könige
- 04.03.2019 – 08.03.2019 Winterferien

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

Kontaktloses Vorzeigepaar.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ist das nicht schön? Und vor allem so bequem. Die neuen VR-Kreditkarten lassen Shopping-Herzen höherschlagen. Zahlen Sie einfach kontaktlos. Das spart Zeit, ist sicher und schont die Nerven.

Jetzt mehr erfahren auf: www.raiba-roth-schwabach.de
www.rb-am-rothsee.de
www.raiba-gretha.de

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





Schicksale, die bewegen

Ausstellung mit Vernissage
„Auf der Flucht“ im
Seckendorffschloss Roth
ab Donnerstag, 17.01.2019

> Kurs-Nr. 18007

Gesellschaft

Inhalt

- Mythos 17
- Heimatgeschichte 17
- Sprache 17
- Ahnenforschung 17
- Reiseberichte 18
- Vorsorgevollmacht 19
- Weltanschauung 19
- Verkehrssicherheit 20
- Gartengestaltung 21
- Verbraucherschutz 22
- Erziehung 23
- Mensch und Hund 23
- Ausstellungsführungen 24
- Betriebliche Besichtigungen 26
- Heimatkundliche Exkursionen 27
- Geschichtliche Exkursionen 27
- Naturexkursionen 29
- Kunstexkursionen 31
- Studienreisen 32
- Arbeitskreise der vhs 32
- Kurse im Auhof 33
- Kurse mit der Lebenshilfe Roth-Schwabach 36
- Kurse in Zell 37



STADT HILPOLTSTEIN HÖHEPUNKTE SOMMER/HERBST 2018



Hilpoltsteiner Burgspiel „Mit Strumpfband und Lederhose!“

Eine Komödie in 3 Akten von Pirmin Stern
Freitag, 27. Juli 2018 und Samstag, 28. Juli 2018, Samstag, 4. August 2018 und Sonntag, 5. August 2018, 20.30 Uhr *Burg Hilpoltstein*

Burgfest in Hilpoltstein

Freitag, 3. August 2018 ab 18 Uhr bis Montag, 6. August 2018, 22.30 Uhr
Festplatz Hilpoltstein, Gredinger Straße



Geführte Pilgerwanderung

auf den Jakobuswegen, Etappe Hilpoltstein-Thalmässing mit Pilgerbegleiter Dr. Johannes Ammon
Samstag, 11. August 2018, 8.30 Uhr
Treffpunkt Bahnhof Hilpoltstein



Kirchenführung

in der Mindorfer Wehrkirche zum Patrozinium St. Stephanus
Sonntag, 12. August 2018, 15 Uhr
Filialkirche St. Stephanus, Mindorf

Rock hinter der Burg

Samstag, 25. August 2018, ab 19 Uhr
Burg Hilpoltstein

Sommer(End)Party - Elektronischer Beat auf dem Hilpoltsteiner Marktplatz und der Försterwiese
Samstag, 1. September, ab 16 Uhr (Försterwiese) und 19.30 Uhr (Marktplatz)

Marktplatz Hilpoltstein. Nur bei schönem Wetter: von 16 Uhr bis 20.30 Uhr zusätzliche Location auf der Försterwiese



HipLive Musikfestival

- Musik in allen Gassen
Samstag, 8. September 2018, ab 19.30 Uhr
Marktplatz Hilpoltstein

Drachenfest Hilpoltstein/Heuberg

Samstag, 22. September 2018, 14 bis 21 Uhr
Sonntag, 23. September 2018, 10 bis 17 Uhr
Main-Donau-Kanal bei Heuberg



Oldie-Party

Samstag, 20. Oktober 2018, 20 Uhr
Schützenhaus Hilpoltstein



Hilpoltsteiner Weihnachtsmarkt

Samstag, 1. Dezember 2018, 15 bis 22 Uhr, Sonntag, 2. Dezember 2018, 14 bis 19 Uhr
Marktplatz Hilpoltstein



Adventskonzert

Sonntag, 2. Dezember 2018, 17 Uhr
Stadtpfarrkirche St. Johannes der Täufer

Fackelwanderung

mit dem Nachtwächter Andreas Scheuerlein
Samstag, 15. Dezember 2018, 16.30 Uhr
Treffpunkt Försterwiese

Stadt Hilpoltstein • Amt für Kultur und Tourismus

Kirchenstraße 1 • 91161 Hilpoltstein • Telefon 09174 978-505 • Fax 09174 978-519
tourismus@hilpoltstein.de • www.hilpoltstein.de • facebook.com/stadt.hilpoltstein



Kultur

Mythos

● 10150 Hip

Kulturworkshop - Labyrinth

Das geheimnisvolle Labyrinth von Chartres

Do, 25. Oktober, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 8,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette
Johannes Ammon

In der Kathedrale von Chartres (Frankreich) befindet sich ein besonders interessantes Labyrinth. Schon bei einem ersten Versuch, den Weg von seinem Anfang zur Mitte zu gehen, macht man eine Reihe von Erfahrungen: Man meint, gleich am Ziel zu sein, doch dann führt der Weg in andere Richtungen. An dem Abend werden wir uns mit diesem Labyrinth-Weg befassen und fragen, was er mit unserem Leben zu tun hat. Wir werden neben dem Wege-Bild noch eine Vielzahl anderer Symbole und Aussagen entdecken.

Geschichte

Heimatgeschichte

● 10151 Hei

100 Jahre Freistaat Bayern

Fr, 9. November, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Heideck, Laibstadt 16, Katholisches Pfarrheim
Tobias Hirschmüller

Das Jahr 1918 brachte einen weit reichenden Einschnitt in der europäischen, der deutschen und auch der bayerischen Geschichte. Die regierende Dynastie der Wittelsbacher wurde nach 738 Jahren für abgesetzt erklärt und aus dem Königreich Bayern wurde ein Freistaat. Die geringen Mitbestimmungsmöglichkeiten der Länder gemäß der Weimarer Reichsverfassung wurden dabei vielerorts als Degradierung zur Provinz empfunden. Nach vier Jahren Krieg waren die gesellschaftlichen Konfliktfelder auch nach dem Waffenstillstand erhalten. Die Konsequenzen waren Räterepublik und Bürgerkrieg mit "rotem" und "weißem" Terror als Folgen. Ziel des Vortrages soll es sein, die Gründe für die Entstehung des Freistaates Bayern sowie die gesellschaftlichen und politischen Konflikte in der Folgezeit, die diesen Neuanfang so schwierig gestalteten, aufzuzeigen.

Gesellschaft

Sprache

● 10200 Roth

Wohlstand durch Wortschatz?

Sa, 19. Januar, 18.30-20 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Prof. Dr. Joachim Grzega

Prof. Dr. Joachim Grzega präsentiert sein Buch "Wohlstand durch Wortschatz? Wie Wörter die Leistung europäischer Länder prägen und uns Chancen zu Besserem bieten". Dieses Buch ist ein kleiner Beitrag zur Frage nach dem Einfluss von Sprache auf Denken und Handeln im europäischen Vergleich. Die Darstellung lässt auch den Nicht-Experten viele Dinge klarer sehen und macht widerstandsfähiger gegenüber sprachlicher Manipulation. Warum ist es z.B. besser, wenn das Wort für "Schulden" nicht mit dem Wort für "Schuld" zusammenhängt? Grzega plädiert dafür, bewusster mit unserer Sprache umzugehen.

Ahnenforschung

● 10350 Wen

Alte Deutsche Schreibschrift - Schreiben und Lesen

Grundkurs

Di, 20. November, 18-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 26,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 9
Ludwig Weber

Haben Sie vielleicht alte Notariatsurkunden und handgeschriebene Briefe von Großmutter oder Großvater und können diese nicht lesen? Haben Sie evtl. vor, Ahnenforschung in Kirchenbüchern und Archivunterlagen zu betreiben? Dieser Kurs soll Ihnen die Grundkenntnisse zum Schreiben einer "Sütterlin"-Variante und zum Lesen von Texten aus dem 19. und 20. Jahrhundert vermitteln. Zu Übungszwecken wird auch auf Online-Angebote (z.B. Digitale Schriftkunde - Übungsplattform der Bayerischen Archivverwaltung) eingegangen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal und Unteres Pegnitztal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Tel. 09174/4749-0.



Länderkunde

Reiseberichte

● 10401 Ab

Sardinien

Felsküste, Sandstrände, wilde Bergregionen

Fr, 9. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

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

Sardinien ist eine Welt für sich, ein kleiner Kontinent im Zentrum des Mittelmeers, wo seit Jahrtausenden Menschen aufeinander trafen und an den Küsten ihre Kulturen, ihre Lebensgewohnheiten miteinander verschmolzen. Im Landesinneren blieben die Sarden unter sich und hinterließen eine Kultur der Steine: die Türme und Burgen der Nuraghen, Menhire und Dolmen. Sie lieben ihre Traditionen und nehmen ihre Gäste mit offenen Armen auf. Der Referent bereiste im April/Mai die zweitgrößte Mittelmeerinsel.

● 10402 Ab

Malaysia (Kuala Lumpur) und Indonesien

Fr, 23. November, 19-20.50 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula
Heinz Endner

Zunächst besuchen wir die Insel Java mit den Städten Jakarta und Bandung, sowie den Vulkan Tangkuban Prahau. Weiter

geht es über Yogiakarta zur berühmten Tempelanlage Borobudur und dem Prambanan Tempel. Anschließend erleben wir den Vulkan Bromo und den Ijen Krater. Wir streifen kurz die Insel Bali und Lombok und sind zu guter Letzt auf Flores und Rinca bei den Kommodowaranen.

● 10403 Ab

Äthiopien, Jemen

Fr, 18. Januar, 19-20.50 Uhr

Gebühr: 6,- € (Abendkasse)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula
Heinz Endner

Wir besuchen Adis Abeba, die Hauptstadt von Äthiopien und das Dorf Gedino, fliegen weiter in die Region von Babile und in das kaum bekannte Marveles Tal, erleben die Einweihung einer neuen Wasserversorgung im Ort Mutula und die Zuteilung von Eseln südlich von Adis Abeba. Im Jemen angekommen, geht es zunächst nach Sana, wir fahren weiter nach Thulla und Schibam, besuchen einige Bergvölker sowie das weltbekannte Wadi Darr.

● 10415 Rött

Syrien im Jahr 2008

Eine Reise in die Geschichte

Do, 17. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Stefan Voigt

Nur wenige Jahre sind seit der vorgestellten Reise vergangen, doch die Bilder aus Syrien damals und heute könnten

14 Tage Wunderweltenreise - Galapagos & Ecuador

Quito - Cotopaxi NP - Regenwald - Galapagos (Isabela, Santa Cruz, Floreana etc.)

MagicMoments: mit beiden Beinen auf dem Äquator, die Küche des Regenwaldes am Vulkankrater, Riesenschildkröten ganz klein, gelber Leguan, Blaufußtölpel uvm.

inkl.: Internat. & nat. Flüge, Rail&Fly, Transfers im Minibus/Boot, Übernachtung in Hotels & Haciendas, Verpfl. lt. Programm, Eintritte, dt. sprechende Reiseleitung
100 m² Regenwald auf Ihren Namen, max. 12 Teilnehmer

ab 5.799 € p.P. im DZ, Termine bis April 2019

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





nicht unterschiedlicher sein. Syrien gehört zu den kulturgeschichtlich bedeutendsten Landstrichen der Erde. Die Reise beginnt in der quirligen Hauptstadt Damaskus, der Stadt des Paulus. Weiter geht es gen Norden zu den Klöstern des Antilibanongebirges, zu den Kreuzritterburgen Krak des Chevaliers und Saladinburg sowie den antiken Städten Amrit und Ugarit. Ein Besuch in der größten und schönsten Stadt, Aleppo, mit der lebendigen Altstadt und der Zitadelle folgt. Im Norden des Landes, an der türkischen Grenze steht der älteste Wallfahrtsort im Orient, das Simeonkloster mit den mächtigen Sakralruinen im Mittelpunkt. Weitere Ziele der Reise waren Hama, die Stadt der Wasserräder, Homs und Palmyra. Auch der Süden des Landes mit dem sehr gut erhaltenen römischen Theater in Bosra und ein Besuch im Nachbarland Libanon sind dokumentiert.

Recht

Vorsorgevollmacht

- 10550 Spa

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Do, 27. September, 19-21 Uhr
gebührenfrei
Spalt, Stadtbücherei, Herrengasse 12
Gerhard Kunz

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

Philosophie

Weltanschauung

- 12100 Hip

Freimaurer informieren

Geschichte, Symbolik und Ethik der Freimaurerei

Fr, 5. Oktober, 20-21.30 Uhr, 3 x
gebührenfrei
Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11
Loge zur Wahrheit & Freundschaft

An den drei zusammenhängenden Vortragsabenden wird über Geschichte, Symbolik, Ethik und heutiges Wirken der Freimaurerei im Allgemeinen und der Fürther Loge "Zur Wahrheit und Freundschaft" im Besonderen gesprochen. Im Anschluss besteht jeweils die Möglichkeit, darüber ins Gespräch zu kommen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal und Oberasbach. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach.de, vhs@oberasbach.de, Tel. 0911/9691-148, -124. Anmeldung bis 28. September.

- 12101 Hei

Woher das Böse?

Lesung und Gedankenaustausch

Do, 25. Oktober, 19-21 Uhr
Gebühr: 12,- €
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Silja Luft-Steidl

Aus dem wissenschaftlichen Buch "Woher das Böse? Die Lösung einer Menschheitsfrage bei Eugen Drewermann" (2016) liest die Autorin Silja Luft-Steidl Passagen und inspiriert zum philosophisch-theologischen Gespräch. Gehören Bosheit, Gewalt und Kriege zu einer "sündigen" Menschheit? Gibt es "Gute" und "Böse"? Wie kann man selbst Frieden finden - bewirken? Die Thematik reicht von privaten bis zu globalen Krisenbühnen.

- 12200 Roth

Buddhas ursprüngliche Lehre

Hilfe zur Selbsthilfe für mehr Zufriedenheit

So, 20. Januar, 18-19.30 Uhr
Gebühr: 8,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Sven Apenburg

In diesem Vortrag mit geführten Meditationen und Gespräch erfahren Sie das Wichtigste aus dem Leben und der Lehre



des Buddhas: Wie der vollkommen Erwachte die Befreiung von Leid und Unzufriedenheit gesucht, gefunden und gelehrt hat. Welches die vier Grundaussagen des Buddha, bekannt als die vier heilenden Wahrheiten, sind. Wie der heilende achtfache Pfad zu dauerhafter Befreiung von Leid und Unzufriedenheit führt, den der Buddha als einzig möglichen Weg hierfür lehrt. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Technik

Verkehrssicherheit

● 13250 Geo

Fahrsicherheitstraining Pkw-Fahrer/innen Ihr Weg zu mehr Verkehrssicherheit

Sa, 6. Oktober, 8.50-16 Uhr

Gebühr: 99,- €

Schwanstetten, Fahrschule Reichhart, Sperbersloher Str. 6, Verkehrswacht Roth-Hilpoltstein e.V

Ihr Kfz muss verkehrs- und betriebssicher sein. Wir schließen das Schadensrisiko nicht ganz aus, deshalb haben wir für Ihr Fahrzeug für die Zeit in der Sie sich auf dem Übungsplatz befinden, eine Vollkaskoversicherung mit 500,- € Selbstbeteiligung mit einer Deckungssumme von 10.225,- € abgeschlossen. Für weitere Fragen: Mobilitel. 0174/1969499, training@verkehrswacht-roth.de. Wir beginnen pünktlich um



TÜV SÜD – 100% für Sie da in Roth!

Unsere gesetzlichen Leistungen:

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

Weitere Leistungen:

- Schaden- und Wertgutachten
- Fahrzeugänderungen

TÜV SÜD Service-Center Roth

Drahtzieherstr. 7e · 91154 Roth

Tel.: 09171 2896 · Fax 09171 63620

Öffnungszeiten

Mo. – Do. 08.00 – 12.00 Uhr, 12.45 – 17.00 Uhr

Fr. 08.00 – 12.00 Uhr, 12.45 – 16.30 Uhr

Sa. 08.30 – 12.00 Uhr



8.50 Uhr. Treffpunkt: Fahrschule Reichhart. Nach der Theorie und Einweisung fahren wir gemeinsam zum Übungsplatz nach Wendelstein. Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns schon auf das Training.

Bitte beachten Sie noch folgende Punkte: Genügend Kraftstoff, Luftdruck um 0,2 bar erhöhen über den Herstellerangaben, lose Gegenstände aus dem Kfz herausnehmen. Bitte die Betriebsanleitung lesen, Kapitel Bremse. **Bitte mitbringen:** Führerschein, Kfz-Schein, Personalausweis, feste Schuhe, Regenkleidung, Jacke, Regenschirm, Sonnenschutz. Mittagessen wird von uns organisiert, gut und günstig, auf eigene Kosten, Kartenzahlung nicht möglich.

Natur

Gartengestaltung

● 14200 All

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

Sa, 10. November, 14-17.45 Uhr, 2 x
Gebühr: 43,- €
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Vera Wache

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

● 14201 Gre

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

Mo, 8. Oktober, 18.45-21.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 47,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Handarbeitsraum
Vera Wache

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

● 14202 Gre

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

Sa, 13. Oktober, 14-17.45 Uhr, 2 x
Gebühr: 43,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Handarbeitsraum
Vera Wache

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



Verbraucherfragen

ausgewähltes Beut im Maßstab 1:20 erstellen können. **Bitte mitbringen:** weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

Verbraucherfragen

Verbraucherschutz

● 15100 Gre

Senioren als Opfer Krimineller

Do, 4. Oktober, 15.30-17.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum Rainer Öxler

Herr Öxler, Kriminalhauptkommissar bei der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Ingolstadt, klärt Sie darüber auf, wie

ältere Menschen oftmals Opfer krimineller Straftäter werden und gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich am besten schützen. Es werden die Themen Diebstahl/Raub, Enkeltrickbetrug, Falsche Polizisten/Falsche Handwerker, Haustürgeschäfte angesprochen. Ebenso erhalten Sie einen Einblick darüber, wie Sie sich am besten vor Einbrüchen schützen, da doch viele ältere Menschen bei uns in Ihrem eigenen Haus leben, und das auch noch oft allein.

In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266.



Geschichte – Politik – Gesellschaft

„Wir feiern Bayern – 100 Jahre Freistaat“ und die Europawahlen im Jahr 2019 bilden den Hintergrund für spannende Vorträge an der vhs im Landkreis Roth.

- **„Bildschön“ – Meisterwerke der Malerei in München**
Kunstgeschichtlicher Vortrag von Ernst Hilber
Fr, 19. Oktober, 19.15 Uhr (50250)
Roth, Seckendorffschloss
- **100 Jahre Freistaat Bayern** – Vortrag von Tobias Hirschmüller (Kath. Univ. Eichstätt)
Fr, 9. November, 19.30 Uhr (10151)
Heideck, Laibstadt 16, Katholisches Pfarrheim
- **Wohlstand durch Wortschatz?**
Vortrag von Prof. Joachim Grzega
Sa, 19. Januar, 18.30 Uhr (10200)
Roth, Seckendorffschloss

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





Pädagogik

Erziehung

● 16140 Hip

Kinder in der Pubertät

Mo, 24. September, 18.30-20 Uhr
Gebühr: 12,- €
Hilpoltstein, Marquardsholz D14
Maria Großhauser

Die Konflikte mit den heranwachsenden Kindern belasten die ganze Familie. Stimmungsschwankungen und Diskussionen wie aus dem Nichts. Manchmal hat man das Gefühl, das Motto lautet: "Ja nicht dafür, auf jeden Fall dagegen!" Oder die Jugendlichen ziehen sich mehr und mehr aus der Familie zurück, man kommt gar nicht mehr an sie heran. Was läuft schief? Was sollte man vermeiden? Wie kann man gelöster und freundlicher miteinander umgehen? Und: Was brauchen die Kinder in diesem Alter von ihren Eltern?

Persönlichkeitsentwicklung

● 17201 Hip

Moderne Umgangsformen

Ein praktischer Kniggekurs in drei Akten

Do, 29. November, 18.30-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 41,- € (+ Kosten für das Abendessen)
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Franka Elsbett-Klumpers

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

Mensch und Tier

Mensch und Hund

● 17801 Kam

Ein Kurs für Menschen mit Hund

Di, 9. Oktober, 17-18 Uhr, 3 x,
Gebühr: 49,- €
Kammerstein, Günzersreuth 23 Hundeschule O.S.K.A.R.
Eva Pretscher

Langeweile war gestern! In diesem Kurs geht es einmal querbeet durch das Beschäftigungsangebot. Inhalte sind Apportieren, Longieren, Schnüffel- und Suchspiele, Tricks, Gerätearbeit, Agility und vieles mehr. Bei der Anmeldung bitte die E-Mail-Adresse mit angeben. **Bitte mitbringen:** den Hund am Geschirr, Leckerchen, Lieblingsspielzeug

● 17802 Kam

Schnüffelwanderung

So, 21. Oktober, 10-12 Uhr
Gebühr: 25,- €
Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz
Eva Pretscher

Eingebettet in einen Erlebnispaziergang sind verschiedene Aufgaben für Mensch und Hund zu erledigen. Such- und Schnüffelaufgaben für die Fellnasen, sowie Quizfragen und Aufgaben für alle Teilnehmer rund um das Thema "Elfen und Trolle". Aufgaben für jedes Mensch-Hund-Team runden die Wanderung ab. Ein Spaß für die ganze Familie. Bei der Anmeldung bitte die E-Mail-Adresse mit angeben. **Bitte mitbringen:** Hund am Geschirr und Schlepplleine

● 17803 Kam

Nie mehr Langeweile: Vortrag für Hundebesitzer

Fr, 26. Oktober, 19-21 Uhr
Gebühr: 25,- €
Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, vhs-Raum
Eva Pretscher

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



Ausstellungen

- 17806 Kam

Soko Wuff unterwegs

So, 2. Dezember, 10-12 Uhr

Gebühr: 30,- €

Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz
Eva Pretscher

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

- 17807 Swa

Katzen würden Mäuse kaufen

Ernährung für Hund und Katze

Sa, 6. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 10,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsraum
Nadine Roder

Du bist, was du isst - dieses Prinzip trifft auf unsere geliebten Vierbeiner genauso zu wie auf uns. Doch welches Futter ist das Richtige? Bei der Vielzahl an Anbietern und Inhaltsstoffen kann man schnell den Überblick verlieren. Wir möchten Ihnen die Vor- und Nachteile verschiedenster Futtermittel für Hund und Katze näher bringen.

Ausstellungen

- 18007 Roth

Auf der Flucht: Frauen und Migration

Ausstellung mit Vernissage

Do, 17. bis 31. Januar, 9-19 Uhr

gebührenfrei

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Foyer
Evangelischer Presseverband für Bayern

Weltweit sind etwa die Hälfte aller Flüchtlinge Mädchen und Frauen – derzeit also rund 30 Millionen. Mädchen und Frauen, die ihre Heimat verlassen müssen, erleben oft Gewalt und Diskriminierung. Die Ausstellung „Auf der Flucht: Frauen und Migration“ präsentiert das Werk von neun Fotografinnen und Fotografen. Die Bilder dokumentieren das Leben der Frauen in ihrer Heimat, auf der Flucht und im Asyl.

vhs unterwegs

Ausstellungsführungen

- 18102 Hip

Kommissar stolpert über Leichen...

Führung im Fürther Kriminalmuseum

Sa, 24. November, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

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

Im Keller des Fürther Rathauses liegt eine Leiche in ihrem Blut. Auf einem Schreibtisch steht noch ein Aschenbecher mit Zigarettenresten des Opfers. Ein Glas ist umgefallen. Daneben befindet sich ein Tresor, dem man ansieht, dass sich der Täter daran zu schaffen gemacht hat. Kleine schwarze Nummerntafeln der Spurensicherung erinnern an Tatort-Sendungen im Fernsehen. Dieser Eindruck täuscht: Alle Situationen wurden von der Fürther Mordkommission arrangiert und in Szene gesetzt, beruhen aber auf tatsächlichen Fällen. Bei der Führung mit dem ehemaligen Leiter der Fürther Polizeidirektion werden spektakuläre Kriminalfälle aus den vergangenen 200 Jahren präsentiert. Zudem werden die Teilnehmer mit aktuellen Themen aus der Polizeiarbeit, von Drogenkriminalität über Kriminaltechnik bis zur Rechtsmedizin, konfrontiert. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal und Stein.



Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Tel. 09187/9090-10. **Anmeldung bis spätestens 16. November.**

● **18103** Hip

Memorium Nürnberger Prozesse

Führung in der Ausstellung und dem Saal 600

Sa, 12. Januar, 14.30-16 Uhr

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

Nürnberg, Memorium, Bärenschanzstr. 72, Eingang

Geschichte für Alle e.V.

Auf welcher Rechtsgrundlage verhandelten die alliierten Siegermächte in Nürnberg? Worauf gründete sich der Anspruch eines fairen Verfahrens? Welche juristische, moralische und politische Dimension hatte der "Hauptkriegsverbrecherprozess"? Diese und andere Fragen sowie wesentliche Momente des Verfahrens kommen zur Sprache. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die sogenannten Nachfolgeprozesse und die Entstehung des Internationalen Strafgerichtshofs in Den Haag. Die Führung beinhaltet auch die Besichtigung des Saals 600. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Landkreis Bamberg, Schwarzachtal, Schwabach, Stein und Unteres Pegnitztal.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

Anmeldung bis 3. Januar.

● **18104** Hip

HITLER.MACHT.OPER

Propaganda und Musiktheater in Nürnberg - Ausstellungsführung

Sa, 19. Januar, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer

Daniel Reupke

Ob die "Die Meistersinger von Nürnberg" oder "Die Götterdämmerung" – Musiktheater spielte in der nationalsozialistischen Propaganda eine wichtige Rolle. Wie das Opernhaus wurde auch die Stadt Nürnberg selbst zur Bühne und Kulisse für die Inszenierung der Nationalsozialisten. Die Ausstellung in Kooperation mit dem Staatstheater Nürnberg und dem Forschungsinstitut für Musiktheater der Universität Bayreuth beleuchtet exemplarisch diese Instrumentalisierung von Kunst für politische Propaganda. Bei einer Führung mit dem Ausstellungskurator erwartet den Besucher ein museumal bespieltes Bühnenbild, in dem sie selbst zu Protagonisten der Gesamtinszenierung werden und den Blick hinter die Kulissen riskieren dürfen. In Zusammenarbeit mit den

Volkshochschulen Oberasbach, Stein, Unteres Pegnitztal, Schwarzachtal und Landkreis Bamberg.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Tel. 09187/9090-10. **Anmeldung bis 11. Januar.**

● **18105** Hip

Führung durch die Ausstellung "Wanderland"

im Germanischen Nationalmuseum

So, 20. Januar, 15-16.30 Uhr

Gebühr: 12,- € (+ Museumseintritt 8,- bzw. 5,- €)

Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1, Eingang

GNM - KPZ

Wandern ist eine überaus populäre Freizeitbeschäftigung in Deutschland. Ist Wandern typisch deutsch? Seit wann wird gewandert und wie entwickelte sich diese kulturelle Praxis? Neben historischen und aktuellen Aspekten des Wanderns spielen in der Ausstellung die künstlerischen Auseinandersetzungen in Malerei, Fotografie, Musik, Literatur und Film eine ebenso gewichtige Rolle. Der Weg führt Sie in einer ca. 800 qm großen Indoor-Wanderlandschaft durch beliebte Wanderregionen seit dem 18. Jh., vorbei an prominenten Wanderern und an bedeutenden Kunstwerken hin zu Wanderschuhen, Spazierstöcken, Plakaten und Hightech-Produkten. Der Museumseintritt in Höhe von 8,- bzw. 5,- € muss vor Ort zusätzlich bezahlt werden. **Anmeldung bis spätestens 11.01.2019.**

● **18106** Hip

Blick hinter die Kulissen

Das Dokumentationszentrum am historischen Ort

Sa, 26. Januar, 14-16 Uhr

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

Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer

Geschichte für Alle e.V.

Der Rundgang führt durch die Dauerausstellung „Faszination und Gewalt“ und rückt dazu die Bauruine der Kongresshalle, in die das Dokumentationszentrum baulich eingepasst wurde, als historischen Ort in den Mittelpunkt. Einblicke in Gebäude- und Teile, die der Öffentlichkeit sonst nicht zugänglich sind, Hintergründe zur Ausstellungs- und Museumskonzeption wie auch die moderne Formensprache des Architekten Günther Domenig werden erfahrbar und verständlich. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal, Stein und Oberasbach.

Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach.de, vhs@oberasbach.de, Tel. 0911/9691-148, -124. **Anmeldung bis 18. Januar.**

Pyraser

Ein kleines Dorf im Frankenland
ist durch sein gutes Bier bekannt!

Besuchen Sie uns
und kommen Sie zur
Brauereiführung
am 28.09.2018
um 15.00 Uhr!

Wir freuen uns auf Sie!
www.pyraser.de

Betriebliche Besichtigungen

● 18107 Wen

Pyraser Landbrauerei - Führung **200 Jahre Brauhaus Wendelstein**

Fr, 28. September, 15-18 Uhr

Gebühr: 19,- €

Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude

Ulrich Peintinger, Pyraser Landbrauerei GmbH & Co. KG

Anlässlich des Jubiläums "200 Jahre Brauhaus Wendelstein" gibt es eine streng limitierte Sonderedition des Jubiläumsbieres, mit der die Pyraser Brauerei gemeinsam mit der Gemeinde Wendelstein an den Beginn der Bierherstellung in Wendelstein erinnert. Die Pyraser Landbrauerei ist weit über die Landkreisgrenzen für ihren aktiven, betriebseigenen Umweltschutz und ihre alternative Energieversorgung bekannt. Bei der Besichtigung erhalten Sie Einblick in die Geschichte der Brauerei und die Arbeit des Brauers in einer der modernsten Mittelstandsbrauereien Bayerns und die Herstellung von Bierspezialitäten. Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im "Schalander" - dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit und alkoholfreier Getränke. Ein Andenkenglas dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

● 18301 Hip

Handgedrechseltes aus edlem Holz! **Besuch in der Drechslerswerkstatt**

Fr, 12. Oktober, 17-19 Uhr

Gebühr: 6,- €

Stein, Storchenweg 1

Wolfgang Ehlert

Für Wolfgang Ehlert ist das Drechslershandwerk mittlerweile mehr als nur Hobby. Sehen Sie, wie er kleine Kunstwerke aus Holz herstellt. Ein Schmuckanhänger entsteht und evtl. auch noch weitere kleine Objekte. Sie erfahren Einiges über die geeigneten Holzarten und welche Arbeitsschritte notwendig sind, um ein perfektes Ergebnis zu erreichen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (18H 5121 S).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Telefon 0911/6801-1511.



● 18302 Hip

Faber-Castell - weltweit bedeutendster Bleistifthersteller in Stein

Di, 16. Oktober, 14-16 Uhr

Gebühr: 10,- €

Stein, Faber-Castell, Nürnberger Str. 2, Firmeneingang Pforte

Faber-Castell AG

Täglich werden bei Faber-Castell 500.000 Holzgefasste Stifte gefertigt. Wie entsteht ein Bleistift? Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Fertigung "Holzgefasste Stifte" bei einer Führung durch das moderne Werk. Dabei können Sie die einzelnen Produktionsschritte nachvollziehen und den Blei- bzw. Buntstift auf seiner Reise durch die Rohstiftstraße, Stemperei, Taucherei und Spitzerei begleiten. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (18H 2927 S).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Telefon 0911/6801-1511.

● 18303 Hip

Zwischen Kunst und Medizin**Besuch im Labor für künstliche Gesichtsteile**

Di, 20. November, 18-19 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

Michaela Biet

Im Labor für Epithetik entstehen künstliche Gesichtsteile - Augen, Ohren, Nasen - naturgetreu. Der Besuch im Epithesenlabor zeigt die Herstellung täuschend echter Augen, Nasen und Ohren aus Silikon für medizinische Zwecke und deren Einsatzmöglichkeiten an Hand von Beispielen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (18H 5120 S).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Telefon 0911/6801-1511.

● 18304 Hip

Kein alter Hut!**Besuch in der Hutmacher-Werkstatt**

Mo, 3. Dezember, 11-12 Uhr

Gebühr: 6,- €

Nürnberg, Hutmuseum, Innere Laufer Gasse 33
Marie-Luise Schneider

In der ehemaligen Werkstatt von Horst Brömme, Hutmacher in vierter Generation, ist die Kunst der Hutherstellung vom ersten Schritt bis zum letzten Schliff nachvollziehbar. Zeugen längst vergangener Zeiten in Form von Ladeneinrichtung, Werkstatt

und Exponaten kommen in dem historischen Kellergewölbe zu Wort, denn beinahe alle Werkzeuge und Geräte der Hutmacher-Familie wurden bis heute für die handwerkliche Herstellung von Kopfbedeckungen verwendet. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (18H 5121 S).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Telefon 0911/6801-1511

Heimatkundliche Exkursionen

● 18350 Wen

Neues nebenan entdecken**Wanderung auf dem Walderlebnispfad**

Sa, 22. September, 14-16.30 Uhr

Gebühr: 14,- €

Wendelstein, Walderlebnispfad, Nürnberger Str. 38,
Parkplatz Kanal

Dr. Jörg Ruthrof, Ulrich Pohl

Warum in die Ferne schweifen, wenn es in unmittelbarer Nähe so viel zu entdecken gibt! Ulrich Pohl und Dr. Jörg Ruthrof lassen Sie Natur und Geschichte nebenan neu erfahren. Von der Wendelsteiner Kanalbrücke aus geht es zum Waldehrpfad am Ende des Treidelweges. Ulrich Pohl erklärt anschaulich, dass Wald nicht nur eine Ansammlung von Bäumen ist... Mehrere Stationen geben Auskunft über die Funktionen des Waldes, zeigen die in diesem Gebiet lebenden Fledermäuse auf und schildern, dass Jagdrecht umfangreicher ist als Naturschutzrecht. Sehr deutlich ist der fortschreitende Umbau vom „Steckerleswald“ zum Mischwald zu sehen. Sie erfahren Spannendes zu den alten Steinbrüchen, Ziehwegen zum Kanal und der historischen Waldnutzung. Auf dem Rückweg entlang des Ludwig-Donau-Main-Kanals sind verschiedene Pflanzen- und Tierarten dargestellt, und eine Tafel gibt Auskunft über die im Kanal lebenden Fische.

Geschichtliche Exkursionen

● 18351 Hip

Wo einst die "Rußkäfer" schwitzten**Erlebte Industriegeschichte bei Faber-Castell**

Mo, 8. Oktober, 17-18 Uhr

Gebühr: 10,- €

Stein, Faber-Castell, Nürnberger Str. 2, Firmeneingang Pforte

Faber-Castell AG

Begeben Sie sich auf eine Zeitreise ins 19. Jahrhundert und erfahren Sie Interessantes zur damaligen Minenherstellung im Rahmen der Bleistiftproduktion bei Faber-Castell. Der Schreibgerätehersteller hat mit viel Aufwand die historischen Räume



der Minenfertigung in Stein bei Nürnberg in ein Zeugnis erlebbarer Industriegeschichte verwandelt. Es werden die Besonderheiten der Bleiminenfertigung des 19. und 20. Jahrhunderts vor Augen geführt. Das feine Graphit-Mehl setzte sich als schwarz-glänzender Staub nicht nur auf Werkzeugen, Wänden und Maschinen ab, es färbte die Arbeiter selbst und brachte ihnen den Spitznamen "Rußkäfer" ein. Die Bedienung der damaligen Maschinen erforderte viel Kraft und Personal. Erleben Sie hautnah eine Rückblende in die Industriegeschichte, lauschen Sie den Gesprächen der Minenarbeiter und werden Sie Zeuge der fortschreitenden technischen Entwicklung. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (18H 2926 S).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● 18352 Hip

Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft Führung im Logenhaus Fürth

Mi, 10. Oktober, 17-18.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11

Loge zur Wahrheit & Freundschaft

„Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft“ wurde 1803 gegründet. Das Logenhaus, das 1891 erbaut wurde, zählt

zu den schönsten Häusern in Fürth. Neben einem Einblick in die Räumlichkeiten des denkmalgeschützten Logenhauses erhalten Sie Informationen über die Freimaurerei. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal und Oberasbach.

Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Oberasbach, www.vhs-oberasbach.de, vhs@oberasbach.de, Tel. 0911/9691-148, -124. **Anmeldung bis 2. Oktober.**

● 18353 Hip

Kaiserburg und Hakenkreuz Die Nürnberger Altstadt als Kulisse der Reichsparteitage - Rundgang

Sa, 13. Oktober, 14-16 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, Burg 2, vor der Jugendherberge
Geschichte für Alle e.V.

Neben dem Reichsparteitagsgelände nutzten die Nationalsozialisten auch die pittoreske Altstadt samt der Kaiserburg als Kulisse für ihre Propagandaveranstaltungen. Doch warum wählten sie gerade Nürnberg? Und wie veränderten sie Nürnberger Wahrzeichen, Geschichtsbilder und Traditionen, darunter den Christkindlesmarkt, in ihrem Sinne? Werfen Sie einen Blick auf und hinter den „schönen Schein“ der Inszenie-

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

Unabhängige EnergieBeratungsAgentur des Landkreises Roth

🌀 Unabhängige Energiesparkonzepte für Neu- und Bestandsgebäude

🌀 Energieausweis

🌀 KfW-Effizienzhaus, Passivhaus

🌀 Fördermittelberatung

🌀 Zuschussberatung BAFA und KfW

🌀 Holz, Kraftwerk Sonne, Raumklima



Weinbergweg 1, 91154 Roth

www.landratsamt-roth.de/ena

ena@landratsamt-roth.de

Tel.: 09171 81-4000

Fax: 09171 81-974000

Unabhängige Energieberatung seit 1995

rungen. In Kooperation mit den Volkshochschulen Erlangen, Schwabach, Schwarzhachtal, Stein, Landkreis Bamberg und Unteres Pegnitztal.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Unteres Pegnitztal, www.vhs-unteres-pegnitztal.de, info@vhs-up.de, Tel. 09123/1833-310. **Anmeldung bis 8. Oktober. Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung

● **18354** Hip

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

Sa, 20. Oktober, 14-16 Uhr

Gebühr: 9,- €

Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz
Geschichte für Alle e.V.

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln. Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden der Dokumentationsort sowie der Doggerstollen und ehemalige Verbrennungsstätten aufgesucht. Anfahrt mit eigenem Pkw. In Kooperation mit den Volkshochschulen Erlangen, Schwabach, Schwarzhachtal, Stein, Landkreis Bamberg und Unteres Pegnitztal.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Unteres Pegnitztal, www.vhs-unteres-pegnitztal.de, info@vhs-up.de, Tel. 09123/1833-310. **Anmeldung bis 12. Oktober. Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

● **18355** Hip

Graf von Faber-Castell'sches Schloss Rundgang

Fr, 26. Oktober, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Stein, Faber-Castell, Nürnberger Str. 2, Firmeneingang
Pforte
Faber-Castell AG

Ein Rundgang durch das Graf von Faber-Castell'sche Schloss macht die Liaison aus industriellem Fortschrittsgeist und traditionellen Werten des deutschen Adels erlebbar. Die Außenfassade mit den romanisierenden Bögen und Säulen, Rund- und Ecktürmen ist mittelalterlich anmutend. Im Innern wechseln auf beeindruckend vielfältige Weise Stilepochen von der Romanik, Gotik und Renaissance über den Empire

und Klassizismus bis hin zum Jugendstil. Zudem gibt eine Ausstellung Zeugnis über die Familien- und Firmenhistorie von über 250 Jahren Faber-Castell. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (18H 2928 S).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadtstein.com/vhs, p.kirchner@stadt-stein.de, Tel. 0911/6801-1511.

● **18356** Hip

Zwischen Bücherverbrennung und Reichspogromnacht Erlangen im Nationalsozialismus - Rundgang

Sa, 10. November, 14-16 Uhr

Gebühr: 10,- €

Erlangen, Schlossplatz, Markgrafendenkmal
Geschichte für Alle e.V.

Wie lebte es sich in Erlangen in den Jahren 1933 bis 1945? Der Alltag wurde politisiert durch die Einbindung des Einzelnen in die "Volksgemeinschaft". Antisemitismus und Bücherverbrennung warfen ihre Schatten auf eine Stadt, die mit Kriegsausbruch an der "Heimatfront" lag. Eine besondere Rolle spielte die Universität: Rassenforschung und Zwangssterilisierungen sind nur zwei Beispiele hierfür. Der Bogen des Rundgangs spannt sich von den letzten Wahlen in der Weimarer Republik bis zu Kriegsende und Entnazifizierung. In Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Herzogenaurach, Schwabach, Landkreis Bamberg, Erlangen und Unteres Pegnitztal.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Erlangen, www.vhs-erlangen.de, sekretariat@stadt.erlangen.de, Tel. 09131/86-268. **Anmeldung bis 31. Oktober.**

Naturexkursionen

● **18400** Ab

Giftig oder nicht? Pilzwanderung im Abenberger Waldgebiet

So, 23. September, 9-11 Uhr

Gebühr: 8,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

Abenberg, Kläranlage, Asbacher Weg
Sissi und Joachim Stanek

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



● 18401 All

Giftig oder nicht?

Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet

So, 14. Oktober, 9-11 Uhr

Gebühr: 8,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

Allersberg, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle Sissi und Joachim Stanek

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

● 18402 Thal

Wandern mit Eseln in den vier Jahreszeiten Der Herbst

So, 21. Oktober, 10-13 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten für kleine Vesper)

Thalmässing, Archehof Gerstner, Eysölden F3
Barbara Gerstner, Daniela Lechner

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg. Wir sehen und erleben, wie sich unser Weg jahreszeitlich verändert. Die zwei Thüringer Waldesel Enya und Ernesto begleiten uns dabei. Die Esel lieben das Laufen und einen flotten Schritt. Lasst uns schauen und staunen, riechen und fühlen, lauschen und hören auf den jahreszeitlichen Wandel. Eine Wanderung für alle Sinne. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

So vielseitig wie unsere Kunden...

Für jeden Anlass der richtige Bus:

- Schul- & Vereinsfahrten
- Betriebsausflüge
- Linienverkehr



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

- Musikreisen
- Radreisen
- Städtereisen
- Rundreisen



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

- Kran-LKW
- Containerservice
- Abbrucharbeiten
- Erdarbeiten



ERDAUSHUB- UND BAUSCHUTTDEPONIE
Köppel
SANDGRUBE · BAUSCHUTTRECYCLING · HUMUS

- Sandgrube
- Recycling
- Erdaushub- &
- Bauschuttdeponie

40 JAHRE 1975 - 2015 MIT UNS DURCH EUROPA

Köppel Reisen & Transport GmbH & CO. KG

Spalter Str. 38 · 91183 Abenberg

Tel. 09178 / 245 · Fax 09178 / 5528

www.koepfel-abenberg.de



● **18403** Thal

Wandern mit Eseln in den vier Jahreszeiten Der Winter

So, 20. Januar, 10-13 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten für kleine Vesper)

Thalmässing, Arhehof Gerstner, Eysölden F3

Barbara Gerstner, Daniela Lechner

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg. Wir sehen und erleben, wie sich unser Weg jahreszeitlich verändert. Die zwei Thüringer Waldesel Enya und Ernesto begleiten uns dabei. Die Esel lieben das Laufen und einen flotten Schritt. Lasst uns schauen und staunen, riechen und fühlen, lauschen und hören auf den jahreszeitlichen Wandel. Eine Wanderung für alle Sinne. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

● **18429** Wen

Wildkräuterwanderung

Mi, 17. Oktober, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)

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

Brigitte Reischle

Das Kräuterjahr schließt langsam seinen Kreis. Wir graben die Wurzel der Beinwell-Pflanze aus. Sie ist vor allem eine wunderbare Pflanze bei Knochenverletzungen. Aus der Wurzel bereiten wir ein Balsam und essen dazu einen Wurzel-Aufstrich mit Brot. **Bitte mitbringen:** Stoffbeutel oder Körbchen, 1 kl. Schraubglas, wetterfeste Kleidung

Kunstexkursionen

● **18450** Roth

"Bildschön" - Meisterwerke der Malerei in München Tagesfahrt mit Führung: Neue Pinakothek, Lenbachhaus und Villa Stuck

So, 18. November

Gebühr: 69,- €

versch. Abfahrtsorte, s. nachfolgend

Ernst Hilber

„Wir feiern Bayern“ mit den Meisterwerken der Jahre zwischen 1818 und 1918. Auf dieser Tagesfahrt nach München können einige der Kunstwerke erlebt werden, die im Vortrag vom 19. Oktober vorgestellt wurden. König Ludwig I. gründete die „Neue Pinakothek“, um seine Privatsammlung von Gemälden der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Heute beherbergt dieses Museum Bilder von Weltruhm. Wir werden uns auf die schönsten Exponate der „Münchner Schule“

beschränken. Daneben wecken unser Interesse vor allem die Zeitgenossen der Münchner Maler, wie Gustav Klimt oder die französischen Impressionisten Claude Monet und Edouard Manet, Auguste Renoir, Edgar Degas oder Paul Cezanne. Wir betrachten eines der spektakulärsten Bilder der Kunst: die „Sonnenblumen“ von Vincent Van Gogh. Unermessliche Kunstschatze birgt das Museum in der Künstlervilla des Malerfürsten Franz von Lenbach. Wir besuchen sein noch original erhaltenes Atelier und setzen dann den Schwerpunkt auf die Münchner Maler im 19. Jahrhundert. Passend zu unserem Thema präsentiert das Lenbachhaus die Sonderausstellung „Bildschön – Ansichten des 19. Jahrhunderts“. Lassen Sie sich überraschen von einigen liebenswerten Bildern. Höhepunkt im Lenbachhaus aber ist die überwältigende Sammlung von Werken des „Blauen Reiters“, dieser berühmten Münchner Künstlervereinigung im deutschen Expressionismus. Am Ende unserer Kunstreise besuchen wir die Villa des Malerfürsten Franz von Stuck. Ein wahres Wunderwerk an Architektur und Kunst bietet das Atelier und Wohnhaus dieses bedeutenden Künstlers des Münchener Jugendstils. Im Reisepreis enthalten sind die Fahrt im Fernreisebus und die Führung in den Museen inklusive Eintritt. Das Eintrittsgeld für die Museen wird während der Hinfahrt eingesammelt und beträgt voraussichtlich 19,- EUR inklusive Buchungsgebühren. Rentempfänger und Schwerbehinderte bezahlen ca. 11,- EUR. **Anmeldung bis spätestens 5. November 2018.**

Abfahrt: 6.30 Uhr Bertolt-Brecht-Straße

6.50 Uhr Schwabach, am Bahnhof

7.15 Uhr Roth, am Gymnasium

7.30 Uhr Hilpoltstein, am Festplatz

Rückkehr: gegen 20.00 Uhr

● **18451** Hip

Staatstheater - Ballett

Fr, 12. Oktober, 17.45-19.30 Uhr

Gebühr: 15,- €

Nürnberg, Opernhaus, Richard-Wagner-Platz 2, Kasse

Stefanie Steible

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Staatstheaters Nürnberg, das ab dieser Spielzeit unter neuer Leitung steht. In einer etwa 90-minütigen Führung lernen Sie das Opernhaus kennen und erfahren neben Wissenswertem auch einige Anekdoten über die Bretter, die die Welt bedeuten. Teil der Führung ist auch ein Gespräch mit dem gefeierten Ballettdirektor Goyo Montero. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die mit viel Begeisterung aufgenommene Inszenierung "Powerhouse" des Staatsballetts Nürnberg zu besuchen. Der Tanzabend besteht aus drei Teilen und vereint temporeiche Choreografien des schwedischen Shootingstars Hofesh Shechter, eine preisgekrönte Produktion von Alexander Ekman und eine Eigenkreation des nunmehr im zehnten Jahr tätigen Ballettdirektors Goyo Montero. Zwischen der



Führung und der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich mit einem Getränk zu erfrischen. Bitte geben Sie uns sobald wie möglich, aber spätestens bis zum 31.08.2018 an, ob Sie Karten für die Ballettvorstellung reservieren möchten, da die Veranstaltung voraussichtlich sehr schnell ausverkauft sein wird. (Kartenpreise von 10,- bis ca. 65,- € inkl. VGN-Ticket). Treffpunkt: 17:45 Uhr im Foyer des Opernhauses, Richard-Wagner-Platz 2-10, 90443 Nürnberg Beginn der Ballettvorstellung: 20:00 Uhr, Ende ca. 22:00 Uhr. **Die schriftliche Anmeldung für die Führung ist bis spätestens 26.09.2018 erforderlich.** Die Karten für die Ballettvorstellung am 12.10.18 können nur in Kombination mit der Führung erworben werden. In Zusammenarbeit mit der vhs Unteres Pegnitztal.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Unteres Pegnitztal, www.vhs-unteres-pegnitztal.de, info@vhs-up.de, Tel. 09123/1833-310, -313.

Studienreisen

● 18553 Roth

Tal der Loire

Die Champagne, das Tal der Loire und das Anjou

Abfahrt: Mo, 10. Juni, Rückkehr: So, 16. Juni 2019
Gebühr: 1195,- € (Einzelzimmerzuschlag: 380,- €)
Ernst Hilber

Von der Champagne über das Tal der Loire bis ins Anjou. Kathedralen, Klöster, Burgen, königliche Städte und Schösser im „Zaubergarten“ Frankreichs. Reisepreis, detaillierte Informationen und Anmeldung über Köppel-Reisen, Spalter Straße 38 in 91183 Abenberg, Telefon 09178 / 245 und Fax 09178 / 5528. **Anmeldung bis spätestens 15. Oktober 2018.**

Arbeitskreise

Arbeitskreise der vhs

● 18600 Ab

Arbeitskreis Klöppeln

Sa, 29.09./27.10./24.11./26.01./23.02.,
jeweils 13-17 Uhr, 5x
gebührenfrei
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

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

● 18650 Hip

Fotofreunde Hip

Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 25,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette
Heinz Ripka

Die "Fotofreunde Hip" treffen sich jeden 2. Dienstag im Monat. Unser Hauptanliegen ist der rege Erfahrungsaustausch zu fotografischen Themen. Der Schwerpunkt liegt hier bei den regelmäßigen Bildbesprechungen. Vorträge von Referenten zu den verschiedensten Bereichen der Fotografie und Bildbearbeitung. Bildvorträge sowie Fotoexkursionen kommen dabei nicht zu kurz. Voraussetzungen gibt es keine. Allein der Spaß an der Fotografie zählt, unabhängig von Vorkenntnissen und Ausrüstung.

● 18750 Hei

Heidecker Erzählcafé

Lebenserfahrung im Austausch

Do, 13.09./11.10./08.11./13.12.2018/10.01./14.02./
14.03.2019, jeweils 14:30-17:00 Uhr
gebührenfrei
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Georg Hafner

Dieses offene Angebot bietet Senioren und allen Interessierten die Möglichkeit zu einem Austausch über die Vergangenheit, über Veränderung und die Gegenwart. Kommen Sie, gemütlich bei Kaffee und Kuchen, miteinander zu verschie-

denen Themen ins Gespräch. Wer gerne erzählt, ob Jung oder Alt, ist herzlich eingeladen. Das Erzählcafé findet jeden 2. Donnerstag im Monat statt.

● **18751** Roth

Rother Erzählcafé

"Daran erinnern wir uns gerne!"

Mi, 19.09./17.10./21.11./12.12./16.01./20.02.,
jeweils 14:30-17:00 Uhr
gebührenfrei
Roth, OHA, Hauptstr. 58
Brigitte Reinard

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

Auhof Hilpoltstein

Kurse im Auhof

● **19104** Auh

Komm wir tanzen und spielen

Mi, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Comeniuschule, Turnhalle
Erna Dittl, Margit Hauth

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

● **19106** Auh

Einfache Liedbegleitung

Do, 27. September, 10.15-11.15 Uhr, 15 x,
Gebühr: 19,- € (+ evtl. 5,- € Leihgebühr)
Auhof, Sitzungssaal
Gisela Timm

Wir lernen, wie man auf ganz einfache Weise Lieder begleitet. Hierfür spielen wir auf den Leersaiten und mit Ein-Finger-Akkorden. Auch werden wir mit Hilfe eines farbigen Notensystems ganz einfache Melodien spielen. Eine Gitarre bekommst du für den Kurs (nicht für zu Hause) für 5 € Leihgebühr. Voraussetzung für den Kurs ist, dass du dich schon mit den Saiten der Gitarre auskennst und Anweisungen umsetzen kannst. Nähere Infos unter Tel. 01575/3003831 und www.musik-timm.de

● **19108** Auh

Entspannen und Wohlfühlen

Mi, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Comeniuschule, SVE Gebäude, Rhythmikraum
Karin Schmieder, Walburga Rodenbücher

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

● **19109** Auh

Entspannen und Wohlfühlen

Do, 27. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Comeniuschule, SVE Gebäude, Rhythmikraum
Karin Schmieder, Walburga Rodenbücher

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



● 19110 Auh

Aquagymnastik für Menschen mit Handicap

Do, 27. September, 17-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Schwimmbad

Erna Dittl, Virginia Zeltner

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

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

● 19111 Auh

Aquagymnastik für Menschen mit Handicap

Di, 18. September, 17.15-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Schwimmbad

Karin Schmieder, Hermann Knoll

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

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

● 19112 Auh

Sitzanz - rhythmische Bewegung auf Stühlen

Do, 27. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle

Erna Dittl, Margit Hauth

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

Denkvermögen, kurzum es macht einfach riesigen Spaß. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe und bequeme Kleidung

● 19113 Auh

Walken für Einsteiger

Mi, 26. September, 15.30-17 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Werkstätten

Irmgard Zollner, Juliana Miksch

Wir laden Sie zu einer "Walking-Stunde" rund um den Auhof mit und ohne Geräte (Gewichtmanschetten, Ringe etc.) ein. Bewegung durch WALKEN stärkt das Herz- und Kreislaufsystem, ist gelenkschonend, mobilisiert den Schultergürtel und macht den Rücken stark. Das Ausdauertraining macht besonders mit Gleichgesinnten Spaß. Treff: Eingang Werkstatt **Bitte mitbringen:** bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk

● 19114 Auh

Walken für Einsteiger

Do, 27. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, SVE-Gebäude

Sabine Sängler, Roswitha Sichermann

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

● 19119 Auh

Freestyle-Dance für alle

Mo, 24. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniussschule, Turnhalle

Beate Maurer

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



● 19123 Auh

Gestalten mit Farben und Papier

Do, 27. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten mitbringen)
Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 2
Virginia Zeltner, Astrid Zeltner-Wild

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

● 19132 Auh

Bewegung ist in jedem Alter wichtig

Di, 25. September, 15.10-16.40 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, SVE-Gebäude, Turnhalle
Hans-Georg Reuther

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch spielerisches Verhalten ist ein Kernelement der Psychomotorik. Deshalb sollen vor allem Spiel und Spaß dabei im Vordergrund stehen. Die Wahrnehmung der Sinne und das eigenständige Erleben der Bewegung sind Elemente der Einheiten. Gefördert werden bei den Psychomotorik-Übungen: die Grob- und Feinmotorik, das Gleichgewicht und Balanceverhalten, die Wahrnehmung der Sinne, Konzentration, Kreativität und Fantasie und das soziale Verhalten untereinander. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 19134 Auh

Kegelspaß

Mi, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 10,- € für Verpflegung bitte am ersten Kurstag mitbringen)
Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Sabine Bauer-Mämpel, N.N.

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

● 19136 Auh

Erfahrungsfeld Natur

Do, 27. September, 13.30-15 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 7,- € Material- und 5,- € Getränkegeld)
Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Andreas Fiegl, Enrico Christ

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

● 19137 Auh

Jede Einheit ein neues Spiel

Do, 27. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 7,- € Material- und 5,- € Getränkegeld, bitte am ersten Kurstag mitbringen)
Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Falk Siebert, Enrico Christ

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

● 19138 Auh

"Auf Euro und Cent"

Do, 27. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €
Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 2, Dachgeschoss
Ingrid Setzke, Gertraud Dreier

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



● 19139 Auh

Spass und Bewegung mit der Wii

Mi, 26. September, 15.15-16.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €

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

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

● 19140 Auh

Freizeit einmal-zweimal-dreimal anders

Mi, 26. September, 10.30-12 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- €

Auhof, Zentralgebäude, Raum Auszeit
Dominic Portisch, Manuela Beck

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderung, die Lust haben, in ihrer Freizeit viel Neues zu erleben. Es werden neue Brettspiele kennengelernt, Bewegungsspiele gemacht, Spiele auf der Wii Konsole kennengelernt, ausgewählte Filme gezeigt und besprochen, Motivation geweckt, einen Brief an einen lieben Menschen schreiben etc.. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Tun, Abstand zum Alltag erfahren und das Sammeln neuer Eindrücke und Anregungen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Taschengeld

● 19141 Auh

Mit einfachen Tipps und Tricks lecker essen

Mi, 26. September, 13.30-15 Uhr, 10 x
Gebühr: 19,- € (+ 30,- € Materialgeld)

Auhof, Comeniuschule, Schulhaus 1, Küche
Dominic Portisch, Judith Kleinemas-Micolay

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

Lebenshilfe Roth-Schwabach

Kurse mit der Lebenshilfe Roth-Schwabach

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

● 19208 Lebenshilfe

Kegeln "Alle Neune"

Mo, 15. Oktober, 16.30-18.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 19,- €

Schwabach, Gemeindehaus, Wittelsbacher Str. 4a,
Kegelbahn

Bärbel Lippert, Sylvia Vogl

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

● 19210 Lebenshilfe

Fit durch Bewegung

Mi, 17. Oktober, 15.50-17.20 Uhr, 8 x
Gebühr: 19,- €

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

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



Regens-Wagner-Zell

Kurse in Zell

● 19251 Zell

Urlaub am "Baltischen Meer"

Mi, 17. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- € (Abendkasse)

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Begegnungsstätte
Manfred Klier

Im Nordosten grenzt Deutschland an die Ostsee, die auch Baltisches Meer genannt wird. Viele Urlauber erholen sich am Strand der Seebäder wie Dahme, Kellenhusen, Grömitz und Heiligenhafen. In vielen Orten stehen sehenswerte Bauwerke. Die 1300 Meter lange Fehmarnsundbrücke verbindet das Festland mit der Insel Fehmarn. Von Puttgarden aus fahren die großen Fährschiffe entlang der Vogelfluglinie nach Dänemark.

● 19254 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende I

Mi, 10. Oktober, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 17,- €

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

Yoga führt über das Erlernen der Körper- und Atemübungen zu mehr Beweglichkeit, zu besserem Körperbewusstsein, zu Konzentration und Entspannung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen

● 19255 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende II

Mi, 10. Oktober, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 17,- €

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

Yoga führt über das Erlernen der Körper- und Atemübungen zu mehr Beweglichkeit, zu besserem Körperbewusstsein, zu Konzentration und Entspannung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen

● 19256 Zell

"Der gesunde Burger"

Di, 6./13. Nov., jeweils von 17-20:30 Uhr

Gebühr: 10,- € (+ 8,- € Materialkosten)

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Förderzentrum,
Schulküche

Luise Benda, Siglinde Oberhofer

In diesem Kurs wollen wir ein Fastfood-Produkt in gesunder, dennoch sehr leckerer Variation herstellen. Wir bereiten Burger aus Getreide, Rindfleisch, Hähnchen und Fisch. Frisch gebackene Vollkornsemmel werden mit knackigem Gemüse sowie schmackhaften, selbst kreierten Remouladen gefüllt. Dazu gibt es einen bunten Salat. Ein Dessert und alkoholfreie Getränke begleiten unser Menü. **Bitte mitbringen:** Schürze und verschließbare Behälter



Digitalisierung – Welt in Bewegung

Wir haben zahlreiche
neue Webinare für Sie
im Angebot.

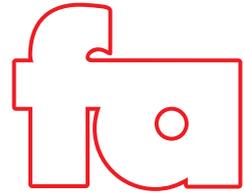


Beruf

Inhalt

- Training für Beruf und Karriere 41
- Kaufmännisches Wissen 45
- Gabelstapler 47
- Motorsägenkurse 47
- Schweißtechnik 49
- PC-Grundlagen 49
- Word 50
- Excel 51
- PowerPoint 52
- Outlook 53
- CAD 53
- InDesign 55
- Internetsicherheit 55
- Homepage 55
- Vernetztes Arbeiten mit iPhone & Co 55
- Computer für Späteinsteiger 56
- Grundlagen der Fotografie 59
- Digitale Spiegelreflexkamera 60
- Digitale Fotografie 60
- Themenfotografie 63
- Fotoexkursionen 64
- Bildbearbeitung 65
- Fotobuch 67

... und am Abend
das Abi machen!



fränkische akademie e.V.



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

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

mehr Infos unter:
www.abendgymnasien.de

**Privates
Abendgymnasium
Nürnberg**

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

staatlich anerkannt
naturwissenschaftlich-
technologisch

Service-Center:

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

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





Trainings für Beruf und Karriere

Berufliche Orientierung

● 20100 Hip

Meinen Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Einzelcoaching

Termine und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 56,- € (pro 60 Min.)

Joachim Severin

Wie oft unterhalten wir uns mit Freunden und Bekannten über die Zeit, die wir zur Verfügung haben werden, wenn wir erst im Ruhestand sind. Was wir dann alles unternehmen können, welches Land wir bereisen wollen und wie schön es sein wird, morgens nicht mehr aufstehen zu müssen. Wohl die meisten der berufstätigen Menschen sehnen sich ab einem gewissen Alter nach dieser Phase und der damit verbundenen, freien Zeit. Die Voraussetzungen und Bedingungen sind für jeden ganz individuell, beginnend mit wann man diesen Schritt tut bzw. mit wem und damit ist insbesondere die Partnerin/der Partner gemeint. Denn wenn das viele Jahre fest geregelte Leben ein Ende hat bedeutet dies, seinen Tag völlig neu zu organisieren, ohne seine Liebsten vor schwierige Aufgaben zu stellen. Im Rahmen des Einzelcoachings setzen Sie sich mit ihren individuellen Bedingungen auseinander und planen ihren ganz persönlichen nächsten Lebensabschnitt. Das Coaching eignet sich auch hervorragend für Paare, hier erhalten Sie 50% Nachlass für die zweite Person. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-10600).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20101 Hip

Meinen Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Online-Einzelcoaching / Webinar

Di, 11. September, 19-20 Uhr

Gebühr: 49,- € (pro 60 Min.)

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

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

denen, freien Zeit. Die Voraussetzungen und Bedingungen sind für jeden ganz individuell, beginnend mit wann man diesen Schritt tut bzw. mit wem und damit ist insbesondere die Partnerin/der Partner gemeint. Denn wenn das viele Jahre fest geregelte Leben ein Ende hat bedeutet dies, seinen Tag völlig neu zu organisieren, ohne seine Liebsten vor schwierige Aufgaben zu stellen. Im Rahmen des Einzelcoachings setzen Sie sich mit ihren individuellen Bedingungen auseinander und planen ihren ganz persönlichen nächsten Lebensabschnitt. Das Coaching eignet sich auch hervorragend für Paare, hier erhalten Sie 50% Nachlass für die zweite Person. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-10601).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20102 Hip

Der ProfilPASS® für Jugendliche und Erwachsene

Webinar als Unterstützung in der Berufs-/ Studienorientierung bzw. Neuorientierung

Di, 16. Oktober, 19-19.45 Uhr

Gebührenfrei

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

In dem Webinar wird Ihnen die Methode des ProfilPASSes erklärt. Wenn Sie wüssten, was Sie alles können! In diesem Online-Seminar stellen wir den ProfilPASS® als Instrument vor, mit dem Sie systematisch Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten sichtbar machen und diese richtig einschätzen können. Damit haben Sie eine Entscheidungshilfe, ob Sie ein intensives Einzelcoaching buchen möchten. Mit der Systematik des ProfilPASS® erhalten Sie dokumentierte Erfahrungen, Kompetenzen und Fähigkeiten, die Ihnen bei der Berufs- oder Studienorientierung, Veränderungen im Beruf, oder dem Wiedereinstieg ins Berufsleben hilfreich sind. Der ProfilPASS® wurde im Rahmen des Projektes Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) entwickelt und bundesweit in über 40 Regionen erprobt. Das Projekt wird unterstützt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Europäischen Sozialfonds (ESF). Für dieses Webinar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-70400).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.



● 20103 Hip

Der ProfilPASS® für Jugendliche und Erwachsene

Webinar als Unterstützung in der Berufs-/ Studien-Orientierung bzw. Neuorientierung

Di, 11. Dezember, 19-19.45 Uhr

Gebührenfrei

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

In dem Webinar wird Ihnen die Methode des ProfilPASSes erklärt. Wenn Sie wüssten, was Sie alles können! In diesem Online-Seminar stellen wir den ProfilPASS® als Instrument vor, mit dem Sie systematisch Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten sichtbar machen und diese richtig einschätzen können. Damit haben Sie eine Entscheidungshilfe, ob Sie ein intensives Einzelcoaching buchen möchten. Mit der Systematik des ProfilPASS® erhalten Sie dokumentierte Erfahrungen, Kompetenzen und Fähigkeiten, die Ihnen bei der Berufs- oder Studienorientierung, Veränderungen im Beruf, oder dem Wiedereinstieg ins Berufsleben hilfreich sind. Der ProfilPASS® wurde im Rahmen des Projektes Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) entwickelt und bundesweit in über 40 Regionen erprobt. Das Projekt wird unterstützt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Europäischen Sozialfonds (ESF). Für dieses Webinar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-70401).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20104 Hip

ProfilPASS® für Erwachsene für Neu- bzw. Umorientierung im Berufsleben

Einzelcoaching

Termine und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 56,- € (pro 60 Min.)

Joachim Severin

Berufliche Neu- und Umorientierung ist heute für immer mehr Arbeitnehmer ein Thema. Manchmal ist eine Neuausrichtung aus gesundheitlichen Gründen nötig, manchmal, weil sich auf Arbeitgeberseite organisatorische oder räumliche Veränderungen ergeben. Wichtig in einer solchen Situation ist es, sich auf seine Fähigkeiten und Kompetenzen zu besinnen und neue berufliche Ziele zu finden. Mit der Methode des "ProfilPASS®" sowie den Vorteilen des Einzelcoachings von zuhause aus durchleuchten Sie systematisch Ihr (berufliches) Leben mit allen Ihren Fähigkeiten/Kompetenzen. Es wird sichtbar, in welchen Richtungen Sie sich entwickeln können.

Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite www.profilpass.de/download zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 € erworben werden. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-70403).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20105 Hip

ProfilPASS® für Erwachsene für Neu- bzw. Umorientierung im Berufsleben

Online-Einzelcoaching / Webinar

Termine individuell vereinbar

Gebühr: 49,- € (pro 60 Min.)

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

Berufliche Neu- und Umorientierung ist heute für immer mehr Arbeitnehmer ein Thema. Manchmal ist eine Neuausrichtung aus gesundheitlichen Gründen nötig, manchmal, weil sich auf Arbeitgeberseite organisatorische oder räumliche Veränderungen ergeben. Wichtig in einer solchen Situation ist es, sich auf seine Fähigkeiten und Kompetenzen zu besinnen und neue berufliche Ziele zu finden. Mit der Methode des "ProfilPASS®" sowie den Vorteilen des Einzelcoachings von zuhause aus durchleuchten Sie systematisch Ihr (berufliches) Leben mit allen Ihren Fähigkeiten/Kompetenzen. Es wird sichtbar, in welchen Richtungen Sie sich entwickeln können. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite www.profilpass.de/download zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 € erworben werden. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-70404).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20140 Gre

Bewerbung kompakt für Ausbildungsplatzsuchende und Berufs(wieder)einsteiger

Fr, 12. Oktober, 17-19 Uhr, 2 x

Gebühr: 39,- €

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

Bettina Schnabl-Strehl

Der Türöffner zum Ausbildungsplatz oder zur neuen Arbeitsstelle ist eine aussagekräftige, professionelle Bewerbung. Die Teilnehmenden erhalten umfangreiche Informationen zur Gestaltung der eigenen Bewerbung sowie den Fragen bei Vorstellungsgesprächen. Die Inhalte der Bewerbungsmappe



werden ausführlich besprochen und Hilfestellung für Formulierungen gegeben. Darüber hinaus besprechen wir die häufigsten Fragen im Bewerbungsgespräch und formulieren authentische Antworten. Auch mögliche Tests, die beim Assessmentcenter durchgeführt werden können, betrachten wir näher. Während des Kurses erarbeiten die Teilnehmenden eine eigene / individuelle Bewerbungsmappe und lernen, wie man mit authentischen Antworten im Bewerbungsgespräch überzeugt. Jeder Teilnehmer erhält ein umfangreiches Skript, zusätzlich werden Arbeitsblätter ausgegeben. In Einzel- und Gruppenarbeit bearbeiten wir verschiedene Fälle und diskutieren die Ergebnisse in der Gruppe. Besonders geeignet ist dieses Training für Schüler oder Studenten, die sich für ein Praktikum, einen Ausbildungsplatz oder für die erste Arbeitsstelle bewerben möchten, aber auf für Personen mit abgeschlossener Berufsausbildung oder für Menschen, die einen Wiedereinstieg (z. B. nach der Elternzeit) planen. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266.

● 20150 Hip

Bewerberknigge

Stilsicher durch den Bewerbungsprozess

Di, 8. Januar, 18.30-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 28,- €

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

Franka Elsbett-Klumpers

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die über Erfolg oder Misserfolg einer Bewerbung entscheiden. Lassen Sie sich zeigen, was Personalentscheider heute von Ihrer schriftlichen Bewerbung erwarten und wie Sie im Anschluss im weiteren Auswahlverfahren - egal ob Eignungstest oder Vorstellungsgespräch - punkten können.

Rhetorik und Kommunikation

● 20300 Gre

Klare Kommunikation

Mit Leichtigkeit Gespräche führen

Sa, 20. Oktober, 10-18 Uhr

Gebühr: 89,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Cristina Maria Seica Araujo

Wer kennt diese Situationen nicht? Sie sagen etwas, und Ihr Gesprächspartner geht gar nicht richtig darauf ein oder versteht es völlig falsch. Und manchmal sagen wir auch Dinge, die wir nicht so meinen. Wäre es nicht schön, in solchen Situ-

ationen ein „Rezept“ zu haben, das uns die Kommunikation erleichtert? Genau darum geht es in diesem Kurs; um das Erreichen dieser Leichtigkeit und Einfachheit. Sie konzentrieren sich auf die positiven Aspekte und schaffen eine solide Gesprächsbasis für harmonische Gespräche. Spielerisch und mit Humor erforschen wir diese Möglichkeiten, damit Sie zielgerichtet angenehme Gespräche führen – auch in herausfordernden Situationen! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

● 20301 Roth

Selbstsicher Reden

Rhetorik und Kommunikation

Sa, 10. November, 9.30-17 Uhr,

Gebühr: 99,- €

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

Richard Gatlik

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

● 20303 Roth

Guter Draht zwischen Sender und Empfänger

Workshop

Fr, 25. Januar, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 47,- € (inkl. Skript)

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

Raily, Gräfin von der Recke

Gelingende Kommunikation ist keine Hexerei! Wie kommuniziere ich so, dass das Gesagte mein Gegenüber auch erreicht? Kursinhalt: Ich-Botschaften und Aktives Zuhören. Diese einfachen und sehr effektiven Kommunikationstechniken werden erläutert und in vielen praktischen Beispielen angewendet. Gerne werden mitgebrachte Situationen durchgespielt. Ihr Nutzen: Innere Klarheit und eine gelingende Kommunikation, ein gutes Verhältnis zu Ihrem Gesprächspartner auch in schwierigeren Situationen.



„Für mehr Lebensqualität“

Seit über 40 Jahren fertigen wir hochwertige Produkte für besondere Ernährungserfordernisse, z. B. bei Krankheit, bei Belastung oder für Sportler. Als Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb fühlen wir uns der Region verpflichtet. Als Tochterunternehmen der B. Braun Melsungen AG verbinden wir die Attraktivität eines mittelständischen Betriebes mit den Vorteilen eines weltweit tätigen Unternehmens im Gesundheitswesen.

NUTRICHEM

a B. Braun company

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

Mitarbeiterführung, Teamarbeit, Gruppenprozesse

● 20302 Roth

Soziale Kompetenz im Alltag und am Arbeitsplatz Workshop

Fr, 23. November, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 47,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22 Raily, Gräfin von der Recke

Finden Sie Sinn, Zufriedenheit und Freude am Arbeitsplatz, dann kommt der Erfolg von ganz allein. Kursinhalt: Erkennen Sie Ihre Rolle im Betrieb. Finden Sie heraus, wie Sie am besten mit der Führungsebene und dem Kollegenkreis kommunizieren. Lösen Sie eigene Blockaden und trainieren Sie Ihre persönliche Gesprächsführung anhand verschiedener Kommunikationsmodelle. Lernen Sie Kritik zu geben und anzunehmen, so dass sich wirklich etwas verändern kann. Ihr Nutzen: So gewinnen Sie innere Klarheit, können Ihre Anliegen besser vermitteln, Konfliktsituationen häufig schon im Vorfeld erkennen und auflösen. Sie tragen so zu einem besseren Arbeitsklima bei. Sie agieren souveräner und sind im Arbeitsalltag gelassener, die Kommunikation mit ihrem Chef gelingt, so dass Sie sich über den sich einstellenden Erfolg freuen können.

● 20500 Hip

Einführung in das agile Projektmanagement (Scrum) Webinar

Di, 23. Oktober, 18-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 35,- €

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum Joachim Severin

Sie wollen Entwicklungs-, oder IT-Projekte mit einer innovativen Methode organisieren und mit einem kompetenten Team zum Erfolg führen? Dieses Online-Seminar behandelt die visionsgetriebene Entwicklung von Produkten/ Software mit der Scrum-Methode. Dabei werden Sie die Grundprinzipien wie z.B. Story lines, Use cases, Backlog, Sprints etc. kennenlernen. Sie bekommen einen Überblick über die Rollen auf der Projekt- und Kundenseite und erlernen das Kontrollieren und Steuern des Projektes mit Hilfe von Burndown-Charts. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Webinar zum Download zur Verfügung gestellt. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-50700).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.



● 20501 Hip

**Assistenz im Projektmanagement
Webinar**

Di, 27. November, 18-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 35,- €

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

Sie wollen die Projektleitung bei der Organisation und Durchführung von Projekten unterstützen und sind mit den Abläufen und Begriffen nicht vertraut? In diesem Webinar lernen Sie die Grundprinzipien des Projektmanagements kennen und machen sich mit den einzelnen Bestandteilen wie z.B. Planungs- und Organisationsphasen, Steuern der Projekte, Berichterstattung, Projektorganisation und klare Ziele eines Projektes vertraut. Sie bekommen einen Überblick über die Rollen und den entsprechenden Aufgaben im Projektteam. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Webinar zum Download zur Verfügung gestellt. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-50701).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

Zeit- und Selbstmanagement

● 20601 Hip

**Zeit optimal nutzen
Webinar**

Di, 25. September, 18-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 35,- €

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

Zeit haben heute die Wenigsten. Das Problem, sich am Ende des Tages zu fragen, wie die Zeit so schnell vorbeigehen konnte und warum bestimmte Aufgaben nicht mehr erledigt worden sind, kennen die Meisten. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser zu reduzieren. Dazu werden in diesem Online-Seminar verschiedene Instrumente, Techniken und Analysen vorgestellt und praktisch erprobt. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Webinar zum Download zur Verfügung gestellt. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-50600).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 20602 Hip

**Zeitmanagement
Ist Planung wirklich alles?**

Mo, 12. November, 18.30-20.30 Uhr,

Gebühr: 14,- €

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

2.5 Kursraum

Franka Elsbett-Klumpers

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

Büro • Kaufmännisches Wissen**Kaufmännisches Wissen**

● 20200 Kam

Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre

Sa, 22. September, 18-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 114,- €

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

Tanja Knieling-Schroll

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

● 21400 Kam

Buchführung und Bilanzierung

Mo, 17. September, 18-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 114,- €

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

Tanja Knieling-Schroll

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



Motorsägenkurs für professionelle Anwender

Dieser Kurs richtet sich vor allem an professionelle Anwender sowie Motorsägenführer, die ihre Kenntnisse in Theorie und Praxis vertiefen wollen. Der Kurs arbeitet nach den Vorgaben des SVLFG-Standards „Arbeiten mit der Motorsäge für Waldbauern und Waldbesitzer“. Sie erlangen damit auch die für professionelle Anwender wichtige Fachkunde für gefährliche Baumarbeiten nach § 2 VSG 4.2 der Gartenbauberufsgenossenschaft (SVLFG), die auch von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) anerkannt wird.

Schwerpunkt des Kurses sind Fäll- und Aufarbeitungstechniken von Bäumen über 20 cm Brusthöhendurchmesser incl. Gefährdungsbeurteilung, Arbeitsschutz, sicherem Zufallbringen von Hängern, Arbeiten mit Seilzug sowie die hierzu notwendigen Maschinen und Geräte. Nach dem ersten Tag mit Theorie-Unterricht im Saal erfolgt an den beiden Praxistagen die Fällung und Aufarbeitung im Wald. Durch die Arbeit in Kleingruppen ist für die Teilnehmer intensives Üben möglich.

Für die Zertifizierung nach § 2 VSG 4.2 („gefährliche Baumarbeiten“) ist die erfolgreiche Teilnahme an der im Kurs integrierten Prüfung nötig.

- **Aufbaukurs Motorsägenarbeiten**

Peter Helmstetter

ab Mo, 21. Januar, 8.30 Uhr (22153)

Kammerstein, Haag, Feuerwehr, Mainbachstraße

Nähere Informationen und Auskünfte

zu den verschiedenen Motorsägenkursen der Volkshochschule erhalten Sie im Internet unter www.vhs-roth.de





- **23000** Roth

Tipps für die Selbstständigkeit

Sa, 22. September, 9-11 Uhr, 10 x,
Gebühr: 114,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Tanja Knieling-Schroll

Markt-/Branchenanalyse, Kosten-/Erlös-/Erfolgsplanung, Finanzierungsbedarf ermitteln, Personalakquise mittels Marketing und Stellenanzeigen, Struktur einer Website. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Buchführung und Bilanzierung

Technische Fachthemen

Gabelstapler

- **22101** Geo

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs

Sa, 13. Oktober, 8-16.30 Uhr
Gebühr: 99,- €

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

Kurs zum Erhalt eines allgemein gültigen Fahrausweises für einen Gabelstapler, entsprechend der Grundlagen der DGUV Vorschrift 68 – „Flurförderzeuge“, §7 (bisher BGV D27). Der Kurs beinhaltet die rechtlichen und physikalischen Grundlagen, Unfallverhütung, tägliche Einsatzprüfungen, Fahrverhalten, Sicherheitsregeln sowie Fahrübungen und eine theoretische und praktische Prüfung. Für die theoretische Prüfung sind Deutschkenntnisse in Sprache und Schrift Voraussetzung. Mindestalter 18 Jahre! Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

- **22102** Gre

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs

Sa, 17. November, 8-16 Uhr
Gebühr: 99,- €

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

Kurs zum Erhalt eines allgemein gültigen Fahrausweises für einen Gabelstapler, entsprechend der Grundlagen der DGUV Vorschrift 68 – „Flurförderzeuge“, §7 (bisher BGV

D27). Der Kurs beinhaltet die rechtlichen und physikalischen Grundlagen, Unfallverhütung, tägliche Einsatzprüfungen, Fahrverhalten, Sicherheitsregeln sowie Fahrübungen und eine theoretische und praktische Prüfung. Für die theoretische Prüfung sind Deutschkenntnisse in Sprache und Schrift Voraussetzung. Mindestalter 18 Jahre! Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

Motorsägenkurse

- **22150** Gre

Grundkurs Motorsägearbeiten für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr, 30. Nov., 18-21:30 Uhr
Praxis im Wald: Sa, 01. Dez., 9-16 Uhr,
Gebühr: 120,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18
Peter Helmstetter, Michael Schütt

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängender Bäume. Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen am Samstag 01. Dezember 2018 durchgeführt. Mindestalter: 18 Jahre. Keine Ermäßigung möglich. In Zusammenarbeit mit Forstbetrieb Greding und OBI Baumarkt. **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.



● 22152 Kam

Grundkurs Motorsägearbeiten für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr, 16. Nov., 18-21:30 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 17. Nov., 9-16 Uhr,

Gebühr: 120,- €

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

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängengebliebener Bäume. Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen am Samstag 17. November durchgeführt. Mindestalter: 18 Jahre. Anmeldung nur noch für den Praxistag am 16. November 2018. In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH Land- & Gartentechnik, Kammerstein Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnitthose, Sicherheitsschuhe mit Schnitthutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

● 22153 Kam

Aufbaukurs Motorsägearbeiten: Baumfällung und Aufarbeitung (3-tägiger Kurs)

Theorie: Mo, 21.01.2019., 08:30-16:00 Uhr

1. Praxisgruppe (im Wald): Di+Mi, 22./23. Jan.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr

2. Praxisgruppe (im Wald): Do+Fr, 24./25. Jan.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr

Gebühr: 340,- €

Kammerstein, Haag, Feuerwehr, Mainbachstraße
Peter Helmstetter, Michael Schütt

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Professionelle Anwender sowie Motorsägenführer, die ihre Kenntnisse in Theorie und Praxis vertiefen wollen. Der Kurs arbeitet nach den Vorgaben des SVLFG-Standards, "Arbeiten mit der Motorsäge für Waldbauern und Waldbesitzer". Sie erlangen damit auch die für professionelle Anwender wichtige Fachkunde für gefährliche Baumarbeiten nach § 2 VSG 4.2 der Forst- und Gartenbau-Berufsgenossenschaft (SVLFG). Schwerpunkt des Kurses sind Fäll- und Aufarbeitungstechniken von Bäumen über 20 cm Brusthöhendurchmesser inkl. Gefährdungsbeurteilung, Arbeitsschutz, sicheres Zufallbringen von Hängern, Arbeiten mit Seilzug sowie die hierzu notwendigen Maschinen und Geräte. Nach dem ersten Tag mit Theorie-Unterricht im Saal erfolgt an den beiden Praxistagen die Fällung und Aufarbeitung im Wald. Durch die Arbeit in Kleingruppen ist für die Teilnehmer intensives Üben möglich. Für die Zertifizierung nach § VSG 4,2 gefährliche Baumarbeiten") ist die erfolgreiche Teilnahme an der im Kurs integrierten Prüfung nötig. Teilnahmevoraussetzungen: - Vollendetes 18. Lebensjahr - Erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägen-Grundlehrgang oder einem gleichwertigen Kurs (z. B. unseren Grundkurs Motorsägen-Arbeiten). Dies muss durch Vorlage der entsprechenden Bescheinigung nachgewiesen werden. - Körperliche und geistige Eignung. - Vollständige persönliche Schutzausrüstung an den Praxistagen. In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH Land- & Gartentechnik, Kammerstein Keine Ermäßigung möglich. Theorie: Mo, 21. Jan. 2019, 08:30-16:00 Uhr 1. Praxisgruppe (im Wald): Di/Mi 22./23. Jan., jeweils 09:00-16:00 Uhr 2. Praxisgruppe (im Wald): Do/ Fr 24./25. Jan., jeweils 09:00-16:00 Uhr **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnitthose, Sicherheitsschuhe mit Schnitthutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.



www.schlenk.com

Carl Schlenk AG • Barnsdorfer Hauptstr. 5 • 91154 Roth

SCHLENK



Schweißtechnik

● 22200 Rött

MAG - Schweißen Grundlage, Nahtaufbau, Baustahl

Fr, 5. Oktober, 16.30-18.30 Uhr, 5 x,
Gebühr: 69,- € (+ ca. 60,- € Materialkosten)
Röttenbach, Bauhof, Rathausplatz 1, Werkstatt
Klaus Montag

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

Computer • Software

PC-Grundlagen

● 23001 Roth

Computer Workshop für Anfänger

Mi, 10. Oktober, 17-20 Uhr, 3 x
Gebühr: 62,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin

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

● 23002 Roth

Computer Workshop nächste Schritte Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Mi, 7. November, 17-20 Uhr, 3 x,
Gebühr: 62,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin

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

● 23003 Roth

Computer Workshop - Fortgeschrittene Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Mi, 5. Dezember, 17-20 Uhr, 3 x,
Gebühr: 62,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin

Sie haben schon einiges am Computer gemeistert und wollen nun noch weiter einsteigen? Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, besonders aus den Bereichen: Internet und E-Mail, Umgang mit Bildern, kreative Nutzung der Textverarbeitung Word. Und wieder geht es vor allem um üben, üben, üben. Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

● 23045 Roth

Ordnung am PC (Windows) Endlich das Chaos beenden

Sa, 1. Dezember, 8-11 Uhr,
Gebühr: 19,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Schluss mit Chaos auf dem Computer! Im Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Dateien und digitale Fotos gezielt speichern, verschieben, kopieren, suchen und wieder finden. Sie arbeiten mit Verknüpfungen, legen Verzeichnisse strukturiert an, sichern Daten sinnvoll und schützen sich vor Datenverlust. Sie verkleinern und packen Dateien für Wechselmedien, USB-Stick oder E-Mail. Die Inhalte im Überblick: Dateien/Fotos gezielt speichern, verschieben und kopieren, Suchfunktion von Windows, Verknüpfungen erstellen, Daten sichern, Laufwerken, Wechselmedien etc., Dateien bzw. Ordner zippen, Fotos verkleinern zum Verschicken per E-Mail oder Uploaden. **Bitte mitbringen:** USB-Stick



Word

● 23102 Gre

Grundlagen Serienbrief

Fr, 11. Januar, 17-20 Uhr,

Gebühr: 17,- €

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

Wollten Sie schon immer aus einem Privatbrief bzw. Geschäftsbrief einen Serienbrief erstellen? Zuerst erstellen wir einen Privatbrief bzw. Geschäftsbrief nach DIN 5008. Danach erlernen wir die einfache Erstellung eines Serienbriefes mithilfe von Adresslisten in Word. Vorkenntnisse in Word wären von Vorteil.

● 23103 Hip

Word

Do, 7. Februar, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- €

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

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word Aushänge, Flyer oder Broschüren zu erstellen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie beruflich, privat oder auch im Verein oder Ehrenamt vielfältig einsetzen. Anhand konkreter Beispiele und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das notwendige Wissen sicher und systematisch vermittelt. Übungen helfen, die erworbenen Techniken gleich anzuwenden. **Bitte mitbringen:** Laptop, USB-Stick

● 23107 Roth

Word 2016 - Grundlagen

Word 2016 richtig anwenden

Mo+Mi, 23./28./30. Jan., 4./6. Febr. jeweils 08:30-11:30 Uhr,
5 x

Gebühr: 106,- € (inkl. Skript)

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

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

● 23110 Roth

Word 2016

Flyer, Grußkarten, Etiketten, Handzettel etc.

Mo+Do, 19./22. Nov., jeweils 08:30-11:30 Uhr, 2 x,

Gebühr: 47,- € (inkl. Skript)

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

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

// IHRE COMPUTER
SPINNEN?

// IHR NETZWERK
LÄUFT NICHT?

IT4Network
Mit uns läuft's halt!



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



Excel

- 23180 Spa

Excel 2010

kombiniert mit Word 2010

Mo-Do, 03. bis 06. Dez., jeweils von 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, EDV-Raum
Wolfgang Reisner

Obwohl dieser Kurs auch für Anfänger gedacht ist, ist er anspruchsvoll an Formeln, Funktionen und Menübefehlen von Excel und Word. Wir erstellen beispielsweise eine Word-Mustervorlage in DIN-Norm, diese dient uns anschließend für einen Werbeserienbrief. In einem zweiten Word-Dokument, einem Angebot und einem Formular zum Ausfüllen binden wir zur Berechnung des Angebots Excel mit ein. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- 23200 Roth

Excel Grundlagen kompakt für Einsteiger, Interessierte und Ängstliche

Sa, 10. November, 8-13 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

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

Bitte mitbringen: USB-Stick

- 23201 Roth

Excel 2016 - Grundlagen

Excel 2016 richtig anwenden

Mo+Do, 12./15./22./26./29. Nov., jeweils 18:30-21:30 Uhr, 5 x
Gebühr: 106,- € (inkl. Skript)

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

Sie lernen systematisch Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation kennen. Kursinhalte: Aufbau einer Tabelle, Texteingabe, Werte, Formeln und Funktionen, Bearbeiten und Formatieren von Zellbereichen und Drucken. Sie erstellen Tabellen für den beruflichen und privaten Bereich (z.B. Umsatzanalyse, Preisberechnung, Angebotsvergleich, Kassenbuch), Diagramme gestalten und Datenlisten sortieren bzw. filtern. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: USB-Stick

- 23202 Thal

Excel 2013 - Tabellenkalkulation Grundlagen

Mo-Do, 26.-29. Nov., jeweils von 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

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

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

- 23250 Roth

Excel 2016

Aufbaukurs

Mo+Mi, 23./28./30. Jan., 4./6. Febr., jeweils 18:30-21:30 Uhr, 5 x
Gebühr: 106,- € (inkl. Skript)

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

In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Beispielen, wie Sie mit Excel einfache und komplexere Formeln erstellen können. Lerninhalte: Berechnung von Summen über mehrere Tabellenblätter, Runden, Durchschnittswerte, kleinster bzw. größter Wert, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, logische Funktionen WENN, UND, ODER, Matrixfunktion SVERWEIS, finanzmathematische Funktionen (z. B. für Berechnung von Kapitalanlagen, Krediten), Datenbankfunktionen sowie Textfunktionen. Weiterhin lernen Sie, wie Sie Tabellenvorlagen erstellen und wie Sie Ihre Datenlisten sortieren oder mit Filtern, Teilergebnissen bzw. Pivot-Tabellen clever auswerten können. **Voraussetzung:** Excel-Grundkenntnisse



● 23251 Roth

Excel Aufbau kompakt

Sa, 9. Februar, 8-13 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

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

PowerPoint

● 23303 Gre

Erstellung einer Präsentation

Sa, 17. November, 10-14 Uhr

Gebühr: 23,- €

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

PowerPoint ist ein Programm zur Erstellung von Präsentationen, Referaten usw.. anhand einer Übung erlernen wir gemeinsam die Grundlagen des Programms und die wichtigsten Präsentationsregeln. Im Anschluss fertigen wir bereits unsere eigene PowerPoint Präsentation. Für die eigene Präsentation können gerne Bilder und Texte auf dem Stick mitgebracht werden. Ein Skript kann für 2,- € erworben werden. Vorkenntnisse in Word wären von Vorteil. **Bitte mitbringen:** 1 Stick, Schreibzeug

● 23304 Roth

Xpert Europäischer ComputerPass Modul Präsentation mit PowerPoint 2016

Mo+Do, 17./20./24./27. Sept., 4./8./11./15. Okt.,
jeweils 18:30-21:30 Uhr, 8 x

Gebühr: 207,- € (inkl. Lehrbuch)

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

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

Lerninhalte im Überblick:

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

Nach diesem Kurs können Sie die Prüfung Xpert Europäischer ComputerPass zum Modul "Präsentation mit PowerPoint 2016" ablegen. Natürlich können Sie den Kurs auch ohne Prüfung besuchen. Prüfungstermin: Mittwoch, 22.10.2018, 18:30 Uhr Eine separate Anmeldung zur Xpert-Prüfung ist erforderlich. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23305 Roth

Xpert Europäischer ComputerPass Prüfung - Modul Präsentation mit PowerPoint 2016

Mo, 22. Oktober, 18.30-20.45 Uhr

Gebühr: 60,- €

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

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



● 23310 Roth

PowerPoint Grundkurs kompakt für Einsteiger, Interessierte und Ängstliche

Sa, 8. Dezember, 8-13 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Das Erstellen von eindrucksvollen Präsentationen für Vorträge oder Diashows für Ihre Firma, den Verein oder für private Anlässe, gehört heute häufig zur Basisqualifikation im Berufsleben. Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von PowerPoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen. Themen u.a.: Aufbau und Gestaltung von Präsentationen; Erstellen einer neuen Präsentation; Aufbau und Gestalten von Folien; Aufzählungen und Nummerierungen; Folienhintergrund; Kopf- und Fußzeilen; Einfügen und Bearbeiten von Grafiken (ClipArts); Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln; Einfügen von Folien aus anderen Präsentationen; Erstellen von Masterfolien (Titelmaster, Handzettelmater, Notizenmaster); Praktische Übungen zum Arbeiten mit grafischen Objekten; 3D-Objekte; Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen; Bildschirmpräsentationen mit der Gestaltung von Folienübergängen, Animationen, interaktiven Schaltflächen und Aktionseinstellungen. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Outlook

● 23350 Roth

Outlook Grundkurs kompakt für Einsteiger, Interessierte und Ängstliche

Sa, 29. September, 8-13 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Outlook wird in vielen Firmen eingesetzt, um die tägliche Informationsflut aus E-Mails, Terminen, Aufgaben, Kontakten und Notizen zu sichten und zu beherrschen. Dabei werden Aufgaben geplant, Besprechungsanfragen verschickt, Termine erfasst, Kontakte angelegt. Sie lernen den grundsätzlichen Umgang mit Outlook, jedoch auch, wie Sie Outlook auf ihre Bedürfnisse anpassen können. Sie legen persönliche Kontakte sowie Kontaktgruppen an und nutzen den Terminkalender. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

CAD

● 23501 Roth

AutoCAD Grundlagenkurs

Di, 25. September, 18-21.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 146,- €

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

Rechnerunterstütztes Konstruieren hat in sehr vielen Berufsbranchen Einzug gehalten. Es ist ein gängiges Konstruktionsprogramm in den meisten Unternehmen. Grundlagenkurs über Bildschirmaufbau und Menüführung, Zeichnungselemente, 3D-Objekte, Ebenentechnik-Layer, Konstruktionshilfen, Bemaßungen und vieles mehr. Viele Übungsbeispiele anhand des unterrichtsbegleitenden Materials.

● 23502 Roth

AutoCAD Aufbaukurs

Di, 13. November, 18-21.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 146,- €

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

Dieser Aufbaukurs soll erlernte Kenntnisse vertiefen und weitere Befehlsfunktionen beim Arbeiten mit CAD vermitteln. Das Softwarepaket AutoCAD ist eine vielseitig anwendbare, leistungsstarke Zeichnungshilfe. Nur ein richtig ausgedachter Zeichnungsaufbau, richtige Befehlsanwendungen und Zeichnungshilfen führen zu einem noch besseren und schnelleren Ergebnis. Aus dem Inhalt: Textstile und Schriften; Blöcke, Attribute und externe Referenzen; Bemaßungen und Schraffuren; 3D-Konstruktionen und vieles mehr. Viele Übungsbeispiele anhand des unterrichtsbegleitenden Materials.



Bildung unterwegs

Führungen und Besichtigungen im Herbst und Winter 2018/19

Die vhs im Landkreis Roth setzt sich und Sie in Bewegung. Lassen Sie sich zum Lernen außerhalb des Klassenraums verführen. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Neues nebenan entdecken**
Wanderung auf dem Walderlebnispfad Wendelstein
Sa, 22. September, 14 Uhr (18350)
Wendelstein, Walderlebnispfad, Nürnberger Str. 38, Parkplatz Kanal
- **200 Jahre Brauhaus Wendelstein**
Führung in der Pyraser Landbrauerei
Fr, 28. September, 15 Uhr (18107)
Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude
- **Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft**
Führung im Logenhaus Fürth
Mi, 10. Oktober, 17 Uhr (18352)
Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11
- **HITLER.MACHT.OPER**
Propaganda und Musiktheater in Nürnberg – Ausstellungsführung
Sa, 19. Januar, 14 Uhr (18104)
Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer
- **Wanderland**
Führung durch die Ausstellung im Germanischen Nationalmuseum
So, 20. Januar, 15 Uhr (18105)
Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1

Anmeldung

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





InDesign

● 23550 Roth

Layout mit InDesign

Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Do, 18. Oktober, 17-20 Uhr, 3 x

Gebühr: 62,- €

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

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

Internetsicherheit

● 23720 Roth

Internetsicherheit

Finger weg von meinem PC: Schutz vor fremden Zugriffen

Sa, 1. Dezember, 11.15-14.15 Uhr

Gebühr: 19,- €

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

Die Medien warnen häufig vor Sicherheitsrisiken im Internet. Was ist dran, und wie begegnen wir diesen Risiken? Machen Sie Ihren Computer so sicher wie möglich und arbeiten dennoch wie gewohnt! Themen: Angriffspunkte und Schwachstellen, Sicherheitsrisiken im WorldWideWeb, Konfigurationsmöglichkeiten der Web-Browser, Einsatz von Anti-Virensoftware, Arbeiten hinter Firewalls, Datensicherheit in der "Cloud", E-Mail-Verschlüsselung, Online-Banking. Sie lernen wichtige Programme (Utilities) zum Schutz Ihrer Daten kennen und einzusetzen. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Homepage

● 23721 Roth

Homepageerstellung

Schritte zur eigenen Homepage

Sa, 2. Februar, 10-17 Uhr

Gebühr: 55,- € (inkl. Skript)

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

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

Vernetztes Arbeiten mit iPhone & Co

● 24010 Hip

iPhone

Do, 10. Januar, 17-20 Uhr

Gebühr: 17,- €

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

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

● 24011 Hip

iPhone intensiv

Do, 17. Januar, 17-20 Uhr

Gebühr: 17,- €

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

Möchten Sie mehr über Ihr iPhone lernen und weitere Funktionen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Kursinhalte: Mit dem iPhone Kontakte und Termine verwalten, die iCloud, iTunes, Datenübertragung, Musik, Kar-



ten, Vorstellung nützlicher Programme aus dem App-Store und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** iPhone mit USB-Kabel, E-Mail-Adresse (inkl. Passwort)

● 24020 Roth

Apple iPhone+iPad+iCloud für Einsteiger, Interessierte und Ängstliche

Sa, 26. Januar, 8-13 Uhr

Gebühr: 29,- €

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

Nutzen Sie Ihr iPhone nur zum Telefonieren? Sie können mit ihm nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern per E-Mail korrespondieren, im Internet surfen, Bücher lesen, Fotos machen und vieles mehr. Darüber hinaus binden wir Apple's iCloud in unseren Kurs voll mit ein. Lernen Sie die Vorzüge dieses wertvollen Werkzeuges kennen und erleichtern Sie sich dadurch die Arbeit. Es werden intensiv die Einstellungen und Möglichkeiten der Geräte vorgestellt. Bitte Iphone/Ipad mitbringen! **Bitte mitbringen:** iPhone oder iPad, USB-Stick

Computer für Späteinsteiger

Laptop

● 25000 All

Laptop für die Generation 60Plus kostenlose Infostunde für Kurs 25001

Mo, 17. September, 14-15.30 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

Diese Stunde soll der Vorab-Information für den Kurs "Laptop 60Plus" dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop besitzen, berät Sie der Dozent.

Mit einem Laptop können Sie:

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

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

● 25001 All

Laptop für die Generation 60Plus

Mo, 24. September, 14-15.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 62,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:

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

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

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

Denn Qualität ist kein Zufall!

**Systembetreuung - Netzwerke - Internet
Telekommunikation - Datenschutz - Web**

STERN-IT

Tobias Morgenstern

Drudenstraße 8

91174 Spalt

Tel. 09175-9067876

Mail: info@spalt.computer



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



● **25002** Hei

Laptop für die Generation 60Plus
kostenlose Infostunde Infostunde für Kurs 25003

Mi, 19. September, 18-19.30 Uhr
gebührenfrei
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,
Computerraum
Bert Timm

Diese Stunde soll der Vorab-Information für den Kurs "Laptop 60Plus" dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop besitzen, berät Sie der Dozent.

Mit einem Laptop können Sie:

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

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

● **25003** Hei

Laptop für die Generation 60Plus

Mi, 26. September, 18-19.30 Uhr, 6 x
Gebühr: 62,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,
Computerraum
Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:

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

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

● **25004** Hip

Laptop für die Generation 60Plus
kostenlose Infostunde Infostunde für Kurs 25005

Do, 20. September, 14-15.30 Uhr
gebührenfrei
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Bert Timm

Diese Stunde soll der Vorab-Information für den Kurs "Laptop 60Plus" dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop besitzen, berät Sie der Dozent.

Mit einem Laptop können Sie:

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

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

● **25005** Hip

Laptop für die Generation 60Plus

Do, 27. September, 14-15.30 Uhr, 6 x
Gebühr: 62,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:

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

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



Grundlagen

- 25010 Geo

Computereinsteigerkurs zum Kennenlernen Verlieren Sie die Angst vorm Computer

Mi, 10. Oktober, 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 82,- € (inkl. Materialkosten)
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519
Simone Frank

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

- 25011 Geo

Computereinsteigerkurs zum Kennenlernen Verlieren Sie die Angst vorm Computer

Mi, 9. Januar, 18-21 Uhr, 4 x
Gebühr: 82,- € (inkl. Materialkosten)
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519
Simone Frank

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

- 25020 Rohr

EDV-Grundlagen Einführung für Anfänger

Mo-Do, 12.-15. Nov., jeweils 19-22 Uhr, 4 x
Gebühr: 82,- €
Rohr, Regelsbach, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Wolfgang Reisner

Sie lernen den Computer und alles Wichtige, was dazu gehört, kennen. Wir zeigen Ihnen den Umgang mit Tastatur und Maus. Sie schaffen auf dem Computer Ordnung, in dem Sie Ordner anlegen und mit Dateien umgehen. Sie starten Programme, schreiben eine Einladung und binden sich passende Bilder dazu ein. **Bitte mitbringen:** Laptop, Schreibzeug

- 25028 Spa

Computerkurs für Senioren/innen

Mo-Do, 5.-7. Nov., jeweils 17:30-20:00 Uhr, 4 x
Gebühr: 79,- € (inkl. Materialkosten)
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, EDV-Raum
Wolfgang Reisner

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



Wir sind eine starke Gemeinschaft an
Fachbetrieben, Dienstleistern und Gastronomie.

werbegeo

Gmünder Werbegemeinschaft
Gmünder Rundschau e.V.



www.werbegeo.de



- 25030 Thal

Computerkurs für Senioren/innen

Mo-Do, 10.-13. Dez., jeweils 17:30-20:00 Uhr, 4 x
Gebühr: 79,- € (inkl. Materialkosten)

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

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

Fotografie • Bildbearbeitung

Grundlagen der Fotografie

- 26100 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Mi, 12. September, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

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

- 26101 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Mi, 19. September, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen

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

- 26102 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Mi, 26. September, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

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

- 26105 Roth

Fotokurs

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 20./27. Sept. / 4. Okt, jeweils 19:00-21:30 Uhr, + Sa,

22. Sept., 13:00-17:00 Uhr, 4 x

Gebühr: 90,- € (inkl. Skript)

Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1
Thilo Bittner

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



Digitale Spiegelreflexkamera

● 26310 Gre

Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera

Grundlagenkurs

Di, 6. November, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 23,- €

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

In diesem zweiteiligen Workshop für Hobbyfotografen erfahren Sie, wie Sie mehr aus Ihrer Kamera herausholen können. Anhand von praktischen Übungen erarbeiten Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie, wie z.B. Belichtungszeit, Blendeneinstellung und Brennweite. **Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, Speicherkarte, Ladegerät, evtl. verschiedene Objektive

Digitale Fotografie

● 26320 Rött

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 8. November, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14,
Erdgeschoss

Uwe Pfeiffer

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

● 26321 Rött

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 15. November, 16.30-19.30 Uhr,

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Uwe Pfeiffer

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

● 26322 Rött

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 22. November, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Uwe Pfeiffer

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

● 26324 Rohr

Blitzfotografie

Grundlagen Teil 1

Mi, 17. Oktober, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr: 26,- € (inkl. Materialkosten)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Uwe Pfeiffer

Mit oder ohne Blitz zu fotografieren kann ein Foto ganz entscheidend verändern. Sie haben eine digitale Kamera mit eingebautem Blitz und sind mit ihren Bildern (zu hell, zu dunkel, harte Schatten usw.) nicht zufrieden. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In diesem Workshop lernen Sie nicht nur die Funktionsweise und die Möglichkeiten Ihres



Blitzgerätes kennen, sondern auch den Unterschied zu einem Aufsteckblitz. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera mit Objektiv und vollem Akku, Ersatzakku, Aufsteckblitz mit vollen Batterien, Handbuch

● 26325 Rohr

Blitzfotografie

Grundlagen Teil 2 - Aufsteckblitz

Mi, 14. November, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr: 26,- € (inkl. Materialkosten)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum

Uwe Pfeiffer

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

● 26326 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 11. Oktober, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26327 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 18. Oktober, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26328 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 25. Oktober, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26329 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 29. November, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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



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

● 26330 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 6. Dezember, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberg Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

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

● 26331 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 3

Do, 13. Dezember, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberg Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

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



Geschichte – Politik – Gesellschaft

„Wir feiern Bayern – 100 Jahre Freistaat“ und die Europawahlen im Jahr 2019 bilden den Hintergrund für spannende Vorträge an der vhs im Landkreis Roth.

- „Bildschön“ – Meisterwerke der Malerei in München
Kunstgeschichtlicher Vortrag von Ernst Hilber
Fr, 19. Oktober, 19.15 Uhr (50250)
Roth, Seckendorffschloss
- 100 Jahre Freistaat Bayern – Vortrag von Tobias Hirschmüller (Kath. Univ. Eichstätt)
Fr, 9. November, 19.30 Uhr (10151)
Heideck, Laibstadt 16, Katholisches Pfarrheim
- Wohlstand durch Wortschatz?
Vortrag von Prof. Joachim Grzega
Sa, 19. Januar, 18.30 Uhr (10200)
Roth, Seckendorffschloss

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





● 26332 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 1

Do, 17. Januar, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26333 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 24. Januar, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

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

● 26334 Wen

Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen - Teil 3

Do, 31. Januar, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

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

Uwe Pfeiffer

Sie beherrschen Ihre Kamera, kennen die Grundlagen der Fotografie und möchten sich nun die Feinheiten der digitalen Fotografie erarbeiten. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW-zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstel-

lungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

Themenfotografie

● 26350 Roth

Digitale Fotografie

Sachfotografie, Stillleben, Portrait

Mo, 24. Sept., 19-21 Uhr, Sa, 29. Sept., 6./13. Okt., jeweils 14-17 Uhr

Gebühr: 84,- €

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

Der Kurs geht in die Tiefe und zeigt verblüffend einfache Möglichkeiten auf, um zu guten Ergebnissen zu gelangen. **Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, Stativ

● 26351 Roth

Themen-Fotografie

Stillleben mit Glas und Flüssigkeiten

Do, 8. November, 19-22 Uhr

Gebühr: 50,- €

Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1

Thilo Bittner

Wir befassen uns mit der Fotografie von Glas und Flüssigkeiten. Schwerpunkt wird sein, wie man Glas richtig ausleuchtet, wann ist ein Strahler sinnvoller als ein Blitz, wie setze ich mich mit Spiegelungen auseinander und welche Rolle spielt die Perspektive und der Standort. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, Stativ

● 26352 Roth

Digitale Fotografie

Belichtung, Bildaufbau

Fr, 9. Nov., 19-21 Uhr, Sa, 17./24. Nov., jeweils 14-17 Uhr

Gebühr: 48,- €

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

Aufnahmen und Ausleuchtung von Räumen, Nachtfotografie, Belichtung und Bildaufbau. **Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, Stativ



Fotoexkursionen

● 26355 Roth

Themen-Fotografie

Schwabach bei Nacht

Do, 18. Oktober, 19-22 Uhr

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

Schwabach, Markgrafensaal, Eisentrautstr. 4, Parkplatz Thilo Bittner

Schwabach versprüht sehr viel Charme durch seine Fachwerkhäuser, sein Kopfsteinpflaster und viele kleine Gässchen. Zahlreiche Fotomotive bieten sich an, um Perspektive, Blickrichtung und Bildaufbau praktikabel zu vertiefen. Ein Skript mit den wichtigsten Tipps ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, Stativ

● 26357 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 28. Oktober, 9-13 Uhr,

Gebühr: 28,- €

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

Bei einem Rundgang durch Wendelstein setzen Sie die erworbenen theoretischen Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Anschließend betrachten Sie diese Fotos über den Beamer. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Kurs: "Grundlagen der digitalen Fotografie". **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug

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

 **ZETTERER**

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

WIR BRINGEN ALLES IN FORM.



● 26358 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 16. Dezember, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

Uwe Pfeiffer

Bei einem Rundgang durch Wendelstein setzen Sie die erworbenen theoretischen Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Anschließend betrachten Sie diese Fotos über den Beamer. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Kurs: "Grundlagen der digitalen Fotografie". **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug

● 26359 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 3. Februar, 9-13 Uhr

Gebühr: 28,- €

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

Uwe Pfeiffer

Bei einem Rundgang durch Wendelstein setzen Sie die erworbenen theoretischen Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Anschließend betrachten Sie diese Fotos über den Beamer. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Kurs: "Grundlagen der digitalen Fotografie". **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug

Bildbearbeitung

● 26401 Roth

Foto kreativ

Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Mi, 19. September, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

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

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die kreativ und eingestalterisch Fotos bearbeiten wollen. In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen. Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche stehen dabei im Vordergrund. Sie können sich jedoch auch Anregungen und Tipps aus dem Erfahrungsfundus der Kursleiterin holen. Erfahrung im Umgang mit Windows ist erforderlich. Der kleine Teilnehmerkreis erlaubt der Kursleiterin eine intensive und individuelle Betreuung. **Vorkenntnisse:** PC-Grundlagen

● 26404 Hip

Bildbearbeitung mit Gimp

Do, 29. November, 17-20 Uhr, 3 x

Gebühr: 51,- €

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

Gimp ist ein leistungsstarkes, frei verfügbares, kostenloses Programm zur Bildbearbeitung und Gestaltung. Dieses Seminar bietet einen leichten Einstieg in Gimp. Zunächst machen Sie sich mit der Arbeitsweise von Gimp vertraut. Anhand von Übungen lernen Sie Schritt für Schritt Arbeitstechniken kennen, mit denen Sie schnell und effektiv Fotos bearbeiten und deren Qualität optimieren. Die Software wird im Kurs installiert. Materialliste wird nach Kursanmeldung zugemailt.

Bitte mitbringen: Laptop

● 26405 Roth

Bildbearbeitung mit Gimp

Sa, 12. Januar, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

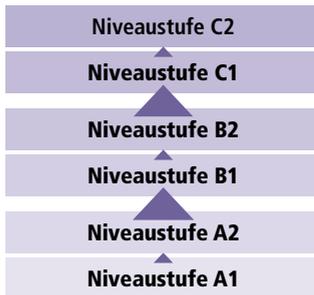
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Roswitha Gabriel

Gimp kann fast alles, was auch Photoshop kann. Wenn man sich erstmal mit der Programmoberfläche und den Funktionen vertraut gemacht hat, ist es das mächtigste kostenlose Bildbearbeitungsprogramm, das es gibt. Sie erhalten die neueste Version zum Mitnehmen und lernen den Umgang mit der beliebten Software. Dabei steht der private Anwender mit



Sprachen lernen mit System

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



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

sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch **international anerkannte Prüfungen** von A1 bis C2 nachweisen

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

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





geringen Kenntnissen im Vordergrund. Anhand vieler Übungen und Beispiele veranschaulichen wir die Handhabung um schnell und ohne Umwege wunderschöne Ergebnisse zu erzielen. **Voraussetzung:** PC Grundlagen **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 26461 Roth

Photoshop

Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

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

Gebühr: 83,- €

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

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

● 26462 Roth

Adobe Photoshop CS6

Grundlagenkurs

Sa, 19. Jan., 10-17 Uhr + So, 20. Jan., 10-15 Uhr, 2x

Gebühr: 75,- € (inkl. Skript)

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

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

● 26470 Roth

Adobe Photoshop Elements

Der kleine Bruder von Photoshop

Sa, 17. November, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 41,- €

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

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

Fotobuch

● 26510 Roth

Erstellen Sie ihr eigenes CEWE-Fotobuch

Fotobücher, -kalender und andere Fotogeschenkideen

Mo+Do, 12./15. Nov., jeweils 08:30-11:30 Uhr, 2 x

Gebühr: 40,- €

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

Sie wollen Ihre Fotos vom letzten Urlaub oder schöne Momente in einem Fotobuch oder in einem Fotokalender festhalten? Mit dem CEWE-Fotobuch-Programm können Sie Seite für Seite Ihre Lieblingsbilder so anordnen, wie es Ihnen gefällt. Sie können verschiedene Hintergründe und Texte dazu gestalten, Effekte hinzufügen und sogar Bilder farblich verändern. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs. Lassen Sie sich überraschen, welche kreativen Ideen mit Ihren Fotos möglich werden. Die Software wird Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt und Sie erhalten von CEWE sogar Gutscheine für Ihre ersten Fotogeschenke. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick, SC oder SD-Card mit eigenen Fotos



Bewegung tut der Sprache gut

Walking and Talking
ab Dienstag, 02.10.2018,
9 Uhr in Hilpoltstein

> Kurs-Nr. 32908

Sprachen

Inhalt

- Integrationskurse 72
- Integrationsprüfungen 76
- Deutsch 76
- Arabisch 81
- Englisch 81
- Superlearning 86
- Englisch 50plus 86
- Englisch 60plus 87
- Konversationskurse 87
- Englisch für den Beruf 89
- Englisch Spezial 91
- Französisch 91
- Konversationskurse 93
- Französisch für den Urlaub 93
- Italienisch 95
- Konversationskurse 99
- Italienisch Spezial 99
- Italienisch für den Urlaub 99
- Neugriechisch 100
- Russisch 100
- Spanisch 101
- Konversationskurse 103
- Spanisch für den Urlaub 104
- Tschechisch 105
- Ungarisch 105

Informationen zu unseren Integrationskursen

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

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

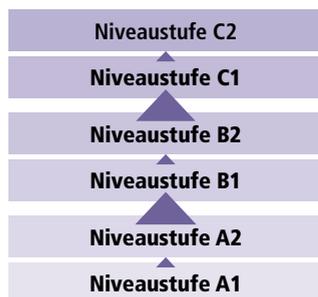
Die Volkshochschule ist als Kursträger berechtigt, die Zulassungen für Bestandsausländer selbst zu beantragen, bzw. bei der Antragstellung zu beraten und zu unterstützen. Teilnahmeberechtigte zahlen 1,95 € pro UE an den Kursträger. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) kann auf Antrag von der Kostenpflicht befreien. Selbstzahler, die nicht gefördert werden oder deutsche Staatsangehörige zahlen für ein Modul von 100 UE 390,- €. Die Abschlussprüfung des Sprachkurses und der Test „Leben in Deutschland“ (Orientierungskurs) ist für geförderte Teilnehmer kostenfrei, Selbstzahler zahlen für die Sprachprüfung 125,- € und für den Test des Orientierungskurses 25,- €. Ab 2019 kostet die Sprachprüfung für Selbstzahler vhs 145,- €, für externe Prüflinge 175,- €.

- **Anmeldung und Beratung:**
Volkshochschule im Landkreis Roth
Seckendorffschloss, 1. OG, Raum 23, Fachbereich Integration
Hilpoltstein Straße 2a, 91154 Roth
- **Öffnungszeiten:**
Montag und Dienstag 9-13 und 14-17 Uhr
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter:
Tel. 09174 / 474940 oder
sabine.neumann@vhs-roth.de
- **Schriftliche Einstufung**
Dienstag 9- 10.45 Uhr, Raum 24
- **Mündliche Einstufung**
Dienstag 11.30- 13 Uhr, Raum 14



Sprachen lernen mit System

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



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

sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch **international anerkannte Prüfungen** von A1 bis C2 nachweisen

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

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





Integrationskurse · Deutsch

Integrationskurse

- **31021** Roth

Integration Deutsch

Modul 1 - A1.0/A1.1

Mo, Di, Do, 7. Januar 2019 - 8. Februar 2019,
jeweils 9-13 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Evang. Gemeindehaus, Mühlgasse 6, Kleiner Saal
Sofia Tzoumali-Spanger

Integrationskurs für Anfänger oder mit geringen Deutschkenntnissen, Lehrwerk Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1 neu.

- **31022** Roth

Integration Deutsch

Modul 2 - A1.2

Mo, Di, Do, 11. Februar - 22. März 2019, jeweils 9-13 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Evang. Gemeindehaus, Mühlgasse 6, Kleiner Saal
Sofia Tzoumali-Spanger

Kenntnisse A1.1 oder Basiskenntnisse, Lehrwerk Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1 neu.

- **31026** Roth

Integration Deutsch

Modul 6 - B1.2

Mo, Di, Fr, 21. September - 25. Oktober 2018,
jeweils 9-13 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Evang. Gemeindehaus, Mühlgasse 6, Kleiner Saal
Sofia Tzoumali-Spanger

Vorkenntnisse: B1.1 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

- **31027** Roth

Integration Deutsch

Modul 7 - Orientierungskurs

Mo, Di, Fr, 26. Oktober - 6. Dezember 2018,
jeweils 9-13 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Evang. Gemeindehaus, Mühlgasse 6, Kleiner Saal
Sofia Tzoumali-Spanger

Vorkenntnisse B1.2, Vorbereitung auf Test "Leben in Deutschland", Politische Bildung, Geschichte und Geografie der BRD. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

- **31031** Roth

Integration Deutsch

Modul A1.0/A1.1

Mo, Mi, Do, 15. Oktober - 6. Dezember 2018,
jeweils 17.30-21.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 3.3
Ingrid Lauterkorn

Keine oder geringe Deutschkenntnisse, Lehrwerk Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1 neu.

- **31032** Roth

Integration Deutsch

Modul 2 - A1.2

Mo, Mi, Do, 10. Dezember 2018- 6. Februar 2019,
jeweils 17.30-21.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 3.3
Ingrid Lauterkorn

Modul Integrationskurs Modul A1.1 oder Basiskenntnisse Deutsch, Lehrwerk Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1 neu.

- **31033** Roth

Integration Deutsch

Modul 3 A2.1

Mo, Mi, Do, 7. Februar - 1. April 2019,
jeweils 17.30-21.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 3.3
Ingrid Lauterkorn

Modul Integrationskurs Modul A1.2 oder Basiskenntnisse Deutsch, Lehrwerk Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A2 neu.



● **31044** Roth

Integration Deutsch

Modul 4 - Aufbau A2.2

Mo - Fr, 26. September - 24. Oktober 2018,
jeweils 8.45-12.45 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Marie-Luise Bollerhoff

Vorkenntnisse Modul A1.2. Info und Beratung bei vhs Roth,
Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch Plus-
punkt Deutsch - Leben in Deutschland A2.2.

● **31045** Roth

Integration Deutsch

Modul 5 - Aufbau B1.1

Mo - Fr, 25. Oktober - 29. November 2018,
jeweils 8.45-12.45 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Marie-Luise Bollerhoff

Vorkenntnisse Modul A2.2. Info und Beratung bei vhs Roth,
Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch Plus-
punkt Deutsch - Leben in Deutschland B1.1.

● **31046** Roth

Integration Deutsch

Modul 6 - Aufbau B1.2

Mo - Fr, 30. November 2018 - 10. Januar 2019,
jeweils 8.45-12.45 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Marie-Luise Bollerhoff

Vorkenntnisse Modul B1.1. Info und Beratung bei vhs Roth,
Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch Plus-
punkt Deutsch - Leben in Deutschland B1.1, Prüfung DTZ
11. Januar 2019.

● **31047** Roth

Integration Deutsch

Modul 7 - Orientierungskurs

Mo - Fr, 14. Januar - 8. Februar 2019,
jeweils 8.45-12.45 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Marie-Luise Bollerhoff

Vorkenntnisse Modul B1.2. Info und Beratung bei vhs Roth,
Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch Orien-

tierungskurs - Joachim Schote. Test "Leben in Deutschland"
am 8. Februar nachmittags.

● **31052** Roth

Integration Deutsch

Modul 2 - A1.2

Mo, Mi, Do, 1. Oktober - 26. November 2018,
jeweils 17.30-21.30 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Kolping Raum 21
Nele Mint

Geringe Deutschkenntnisse und Modul 1. Info und Beratung
bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14. Selbstzahler 390 €, Lehr-
buch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1.2.

● **31053** Roth

Integration Deutsch

Modul 3 - A2.1

Mo, Mi, Do, 28. November 2018 - 24. Januar 2019,
jeweils 17.30-21.30 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Kolping Raum 21
Nele Mint

Voraussetzung A1.2, Modul 2. Info und Beratung bei vhs
Roth, Tel. 09171/98983-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch
Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A2.1.

● **31054** Roth

Integration Deutsch

Modul 4 - A2.2

Mo, Mi, Do, 28. Januar 2019 - 20. März 2019,
jeweils 17.30-21.30 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Kolping Raum 21
Nele Mint

Voraussetzung A2.1, Modul 3. Info und Beratung bei vhs
Roth, Tel. 09171/98983-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch
Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A2.



Motorsägenkurs für professionelle Anwender

Dieser Kurs richtet sich vor allem an professionelle Anwender sowie Motorsägenführer, die ihre Kenntnisse in Theorie und Praxis vertiefen wollen. Der Kurs arbeitet nach den Vorgaben des SVLFG-Standards „Arbeiten mit der Motorsäge für Waldbauern und Waldbesitzer“. Sie erlangen damit auch die für professionelle Anwender wichtige Fachkunde für gefährliche Baumarbeiten nach § 2 VSG 4.2 der Gartenbauberufsgenossenschaft (SVLFG), die auch von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) anerkannt wird.

Schwerpunkt des Kurses sind Fäll- und Aufarbeitungstechniken von Bäumen über 20 cm Brusthöhendurchmesser incl. Gefährdungsbeurteilung, Arbeitsschutz, sicherem Zufallbringen von Hängern, Arbeiten mit Seilzug sowie die hierzu notwendigen Maschinen und Geräte. Nach dem ersten Tag mit Theorie-Unterricht im Saal erfolgt an den beiden Praxistagen die Fällung und Aufarbeitung im Wald. Durch die Arbeit in Kleingruppen ist für die Teilnehmer intensives Üben möglich.

Für die Zertifizierung nach § 2 VSG 4.2 („gefährliche Baumarbeiten“) ist die erfolgreiche Teilnahme an der im Kurs integrierten Prüfung nötig.

- **Aufbaukurs Motorsägenarbeiten**

Peter Helmstetter

ab Mo, 21. Januar, 8.30 Uhr (22153)

Kammerstein, Haag, Feuerwehr, Mainbachstraße

Nähere Informationen und Auskünfte

zu den verschiedenen Motorsägenkursen der Volkshochschule erhalten Sie im Internet unter www.vhs-roth.de





- **31071-** Roth

Integration Deutsch

Modul 1 - A1.0/A1.1

Mo,- Fr, 24. September - 22. Oktober 2018,
jeweils 13.00-17.00 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Kolping Raum 21
Johannes Mayrhofer

- **31072** Roth

Integration Deutsch

Modul 2 - A1.2

Mo,- Fr, 23. Oktober - 27. November 2018,
jeweils 13.00-17.00 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Kolping Raum 21
Johannes Mayrhofer

- **31073** Roth

Integration Deutsch

Modul 3 - A2.1

Mo,- Fr, 28. November 2018 - 8. Januar 2019
jeweils 13.00-17.00 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Kolping Raum 21
Johannes Mayrhofer

- **31074** Roth

Integration Deutsch

Modul 4 - A2.2

Mo,- Fr, 9. Januar - 5. Februar 2019
jeweils 13.00-17.00 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Kolping Raum 21
Johannes Mayrhofer

- **31075** Roth

Integration Deutsch

Modul 5 - B1.1

Mo- Fr, 9. Januar - 5. Februar 2019
jeweils 13.00-17.00 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Kolping Raum 21
Johannes Mayrhofer

- **31089** Roth

Integration Deutsch Zweitschriftlernerkurs

Modul 9 - B1.2

Mo-Do, 7. November - 12. Dezember 2018,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5
Barbara Schuller, Steffi Steible

Modul 8 Zweitschriftlernerkurs. Info und Beratung bei vhs
Roth, Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch
Pluspunkt Deutsch - Leben im Alltag B1.2.

- **31101** Hip

Integration Deutsch

Modul A1.0/A1.1

Mo-Do, 8. Oktober 2018- 15. November 2018,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Hilpoltstein, Hofmeierhaus, Christoph-Sturm-Straße 1
Brigitte Buchner

- **31102** Hip

Integration Deutsch

Modul 2 - A1.2

Mo-Do, 19. November 2018 - 7. Januar 2019,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Hilpoltstein, Hofmeierhaus, Christoph-Sturm-Straße 1
Brigitte Buchner

- **31103** Hip

Integration Deutsch

Modul 3 - A2.1

Mo-Do, 8. Januar - 11. Februar 2019,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Hilpoltstein, Hofmeierhaus, Christoph-Sturm-Straße 1
Brigitte Buchner

- **31104** Hip

Integration Deutsch

Modul 4 - A2.2

Mo-Do, 12. Februar - 25. März 2019,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Hilpoltstein, Hofmeierhaus, Christoph-Sturm-Straße 1
Brigitte Buchner



Test – Leben in Deutschland

Aktuelle Prüfungen DTZ und Test „Leben in Deutschland“ unter www.vhs-roth.de.

● **31210** Roth

Test "Leben in Deutschland" X31037

Fr, 12. Oktober, 7.45-8.30 Uhr,
Gebühr: 25,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Karin Zargaoui

Vorkenntnisse Orientierungskurs Modul 7. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14.

Anmeldung bis spätestens 1. September 2018. BAMF-geförderte Teilnehmer sind gebührenfrei.

Prüfung DTZ

● **31310** Roth

DTZ

Fr, 12. Oktober, 8.45-15 Uhr
Gebühr: 125,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Karin Zargaoui

Vorkenntnisse 7 Module Deutsch. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14. BAMF-geförderte Teilnehmer sind gebührenfrei. Anmeldung bis 1. September 2018.

Deutschkurse

● **31452** Gre

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - A1/2

Di, 9. Oktober, 17-18.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- €

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

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

● **31453** Gre

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - A1

Di, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- €

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

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

● **31470** Roth

Deutsch für Mediziner und medizinische Fachkräfte Niveaustufe B2/C1/C2 - Freelearning

Mo, 17. September, 15 x
Gebühr: 120,- €

Roth, Online-Kurs
Heike Roscher

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

Für Frauen

● **31480** Roth

Deutsch für Migrantinnen A0/A1

Fr, 5. Oktober, 13.30-15 Uhr, 13 x
Gebühr: 67,- €

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

Die Frauenkurse umfassen 26 Unterrichtsstunden, werden von weiblichen Lehrkräften geleitet und richten sich an Migrantinnen jeglicher Altersgruppe. Ziel der Kurse ist es, die Frauen zu stärken, ihnen eine Sprachorientierung zu geben und Kenntnisse über die deutsche Gesellschaft zu vermitteln. Dazu werden Themen wie Gesundheit, Bildung, Erziehung



und häusliche Gewalt in Projekten erarbeitet. Durch verschiedene Aktivitäten wie z.B. den Besuch von Beratungs- und Fraueneinrichtungen erhalten die Teilnehmerinnen eine Orientierung für ihren Alltag und die Vorbereitung auf die Teilnahme an weiterführenden Bildungsmaßnahmen, wie zum Beispiel den Integrationskursen.

Alphabetisierung

● 31515 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 5

Mo-Mi+Fr, 11. September - 16. Oktober 2018,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Asylcafe, Sieh-Dich-Für-Weg, 14-18
Regina Maria Meindl

Alphamar (Klett Verlag) Aufbaukurs Modul 5.

● 31516 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 6

Mo-Mi+Fr, 17. Oktober- 28. November 2018,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Asylcafe, Sieh-Dich-Für-Weg, 14-18
Regina Maria Meindl

Alphamar (Klett Verlag) Aufbaukurs Modul 6.

● 31307 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 7 - Alphabetisierung

Di-Fr, 11. September - 18. Oktober 2018, ab April, Mo-Do,
jeweils 13.30-17.00 Uhr, 23 x
Gebühr: 195,- €
Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5
Dr. Gabriele Pavarini

Vorkenntnisse Grundlagen der lateinischen Schrift und Deutschkenntnisse A2.1. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

● 31517 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 7

Mo-Mi+Fr, 3. Dezember - 18. Januar 2019,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Asylcafe, Sieh-Dich-Für-Weg, 14-18
Regina Maria Meindl

Alphamar (Klett Verlag) Aufbaukurs Modul 7.

● 31308 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 8 - Alphabetisierung

Di-Fr, 22. Oktober - 5. November 2018, ab April, Mo-Do,
jeweils 13.30-17.00 Uhr, 23 x
Gebühr: 195,- €
Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5
Dr. Gabriele Pavarini

Vorkenntnisse Grundlagen der lateinischen Schrift und Deutschkenntnisse A2.2. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

● 31518 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 8

Mo-Mi+Fr, 21. Januar - 22. Februar .2019,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Asylcafe, Sieh-Dich-Für-Weg, 14-18
Regina Maria Meindl

Alphamar (Klett Verlag) Aufbaukurs Modul 8.

● 31309 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 9 - Alphabetisierung

Di-Fr, 6. Dezember 2018 - 28. Januar 2019, ab April,
Mo-Do, jeweils 13.30-17.00 Uhr, 23 x
Gebühr: 195,- €
Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5
Dr. Gabriele Pavarini

Vorkenntnisse Grundlagen der lateinischen Schrift und Deutschkenntnisse B1.1/B1.2. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14. Selbstzahler 390 €, Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.



Informationen zu unseren Integrationskursen

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

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

Die Volkshochschule ist als Kursträger berechtigt, die Zulassungen für Bestandsausländer selbst zu beantragen, bzw. bei der Antragstellung zu beraten und zu unterstützen. Teilnahmeberechtigte zahlen 1,95 € pro UE an den Kursträger. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) kann auf Antrag von der Kostenpflicht befreien. Selbstzahler, die nicht gefördert werden oder deutsche Staatsangehörige zahlen für ein Modul von 100 UE 390,- €. Die Abschlussprüfung des Sprachkurses und der Test „Leben in Deutschland“ (Orientierungskurs) ist für geförderte Teilnehmer kostenfrei, Selbstzahler zahlen für die Sprachprüfung 125,- € und für den Test des Orientierungskurses 25,- €. Ab 2019 kostet die Sprachprüfung für Selbstzahler vhs 145,- €, für externe Prüflinge 175,- €.

- **Anmeldung und Beratung:**
Volkshochschule im Landkreis Roth
Seckendorffschloss, 1. OG, Raum 23, Fachbereich Integration
Hilpoltstein Straße 2a, 91154 Roth
- **Öffnungszeiten:**
Montag und Dienstag 9-13 und 14-17 Uhr
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter:
Tel. 09174/474940 oder
sabine.neumann@vhs-roth.de
- **Schriftliche Einstufung**
Dienstag 9 - 10.45 Uhr, Raum 24
- **Mündliche Einstufung**
Dienstag 11.30 - 13 Uhr, Raum 14



● **31519** Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 9

Mo-Mi+Fr, 25. Februar - 5. April 2019,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Asylcafe, Sieh-Dich-Für-Weg, 14-18
Regina Maria Meindl

Alphamar (Klett Verlag) Aufbaukurs Modul 9.

● **31310.A** Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 10 Orientierungskurs

Di-Fr, 29. Januar 2019-13. März 2019, ab April, Mo-Do,
jeweils 13:30-17:00 Uhr, 23x

Gebühr: 195,- €

Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5
Dr. Gabriele Pavarini

Alphabetisierung - Orientierungskurs Voraussetzung B1.1/
B12.

● **31552** Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 2 - A0/A1.1

Fr, Sa, Mo, Di, jeweils 13.30 - 17.30 h, 24. September -
5. November 2018, 20 x

Gebühr: 195,- €

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

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen der lateinischen
Schrift.

● **31553** Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 3 A1.1

Fr, Sa, Mo, Di, jeweils 13.30 - 17.30 Uhr, 6. November -
10. Dezember 2018, 20 x

Gebühr: 195,- €

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

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen der lateinischen
Schrift.

● **31554** Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 4 A1.2

Fr, Sa, Mo, Di, jeweils 13.30 - 17.30 Uhr, 11. Dezember
2018 - 29. Januar 2019, 20 x

Gebühr: 195,- €

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

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen der lateinischen
Schrift und A1.1.

● **31555** Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 5 A2.1

Fr, Sa, Mo, Di, jeweils 13.30 - 17.30 h, 1. Februar -
15. März 2019, 20 x

Gebühr: 195,- €

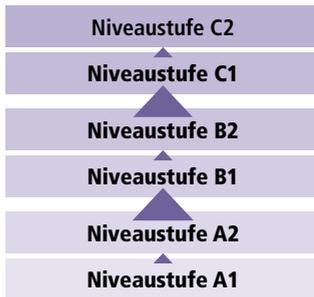
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen A1 und Schrift-
kenntnissen.



Sprachen lernen mit System

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



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

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

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

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

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

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





Arabisch

Niveaustufe A0/A1

- **31901** Roth

Arabisch

Niveaustufe A1

Di, 23. Oktober, 18-19.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.5
Philipp Winkler

Aufbauend auf den Kurs "Arabisch für Anfänger" und den Kurs "Arabisch II" ist das Ziel des Kurses die Vermittlung grundlegender Informationen zu Grammatik und Struktur der arabischen Sprache. Dazu werden Konversationen und Sprachgebrauch in Alltagssituationen wie etwa Begrüßungs- und Höflichkeitsformeln, Zeit- und Ortsangaben, Erfragen bestimmter Informationen oder Verfassen kurzer Nachrichten geübt. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger, Kursbuch mit Audio-CD

- **31902** Roth

Arabisch für die Arbeit mit Geflüchteten

Niveaustufe A0

Sa, 12. Januar, 9-15 Uhr, 2 x

Gebühr: 60,- €

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

Ziel des Kurses ist die Vermittlung der mündlichen Kommunikation in der Arabischen Umgangssprache, basierend auf dem syrischen Dialekt. Statt der Arabischen Schrift wird daher das arabische "Chat-Alphabet" zum Senden einfacher Mails/SMS mit lateinischer Schrift gelehrt. Es werden speziell Themen behandelt, die für die Arbeit mit Geflüchteten relevant sind, wie etwa Arztbesuche, Einkaufen, Ausfüllen von Formularen, Ort- und Zeitangaben und weiteres. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch des Syrisch-Arabischen 1: Praxisnaher Einstieg in den Dialekt von Damaskus

Englisch

Anfängerkurse

- **32101** Ab

Englisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 73,- €

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

Dieser Kurs ist der richtige für Sie, wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache haben und diese vielleicht auch noch ziemlich lange zurückliegen. Der Kurs hat vor kurzem als absoluter Anfängerkurs begonnen und wird nun in langsamem Tempo weitergeführt. Alles wird ausführlich erklärt und geübt. Sie können gerne noch bei uns einsteigen.

Niveaustufe A1

- **32103** All

Englisch - Einsteigerkurs

Niveaustufe A1

Do, 11. Oktober, 16.15-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 54,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die vor langer Zeit Englisch gelernt haben und einen sanften Wiedereinstieg wünschen. **Vorkenntnisse:** mind. 4 Jahre Schulenglisch, Lehrbuch: Network Now A1, Unit 1.

- **32105** Roth

Easy English - Fortführungskurs

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Für alle Anfänger, die ihrem Englisch noch einmal eine solide Grundlage geben und auf Nummer sicher gehen wollen. Modern, kommunikativ und handlungsorientiert. Dieser Kurs ist ideal für Reise oder Beruf.



● 32106 Roth

Easy English - Fortführungskurs

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 96,- €

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

Für alle diejenigen, die ihrem Englisch noch einmal eine solide Grundlage geben und auf Nummer sicher gehen wollen. Modern, kommunikativ und handlungsorientiert. Dieser Kurs ist ideal für Reise oder Beruf. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Go for it! A1, ab Unit 4

● 32115 Wen

Englisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 96,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., D-1-08
Nigel Greenhalgh

In diesem Kurs können Sie gerne einsteigen, auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, aber wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit in einem kommunikativen Unterricht Englisch lernen möchten, der Sie für den Urlaub oder den Alltag vorbereitet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 3 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: English Network Starter Now A1, New Edition, ab Unit 7

Niveaustufe A2

● 32200 All

Englisch - Auffrischungskurs

Niveaustufe A2

Do, 11. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.1 ab Unit 6

● 32201 All

Englisch - Auffrischungskurs

Niveaustufe A2

Do, 11. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 4

● 32203 Gre

Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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

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

Bücherwünsche erledigen
wir schnell und zuverlässig!

Online oder in der
Buchhandlung...

genniges

www.genniges-buecher.de
Tel. 09171 - 7170



- **32210** Roth

Englisch

Niveaustufe A2

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

Gebühr: 77,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.3

Lydia Blechschmidt

Sie haben gerade einen Basiskurs abgeschlossen oder den Level A2 erreicht? Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und leicht Sie Fortschritte machen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.2, ab Unit 5

- **32211** Roth

Englisch

Niveaustufe A2

Do, 20. September, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Roth, GS Gartenstraße, Raum 213

Lydia Blechschmidt

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse auffrischen und gleichzeitig Neues kennenlernen für den Job oder Urlaub? Hier bringen Sie neuen Schwung in Ihr Englisch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Unit 2

- **32212** Roth

Easy Englisch - Fortführungskurs

Niveaustufe A2

Do, 20. September, 20-21.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Heike Roscher

Für alle Anfänger, die vielleicht schon ein bisschen Englisch können oder vorher schon einmal Englisch gelernt haben, aber fast schon alles wieder vergessen haben und lieber auf Nummer sicher gehen wollen. Ideal für Reise und Beruf.

- **32213** Roth

Englisch

Niveaustufe A2.2

Fr, 12. Oktober, 10-11.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

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

Karin Zargaoui

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

- **32220** Wen

Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 19. September, 8.30-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Nigel Greenhalgh

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

- **32225** Wen

Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 26. September, 19-20.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 71,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., D-1-05 N.N.

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aktivieren und anwenden und dabei viel Spaß haben? Dieser Kurs hat eine langsame Progression durch häufige Wiederholungen. Sie üben vor allem Konversation und behandeln auch Grammatikfragen. **Vorkenntnisse:** ca. 6 Semester. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen wenden Sie sich bitte an die vhs Wendelstein. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Niveaustufe B1

- **32300** Ab

Englisch

Niveaustufe B1

Mi, 19. September, 19.05-20.35 Uhr, 11 x

Gebühr: 81,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,

Mehrzweckraum

Stefanie Lämmle

In diesem Kurs können Sie Ihr Schulenglisch wieder flott machen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen Übungen gefestigt. Landeskundliche und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen



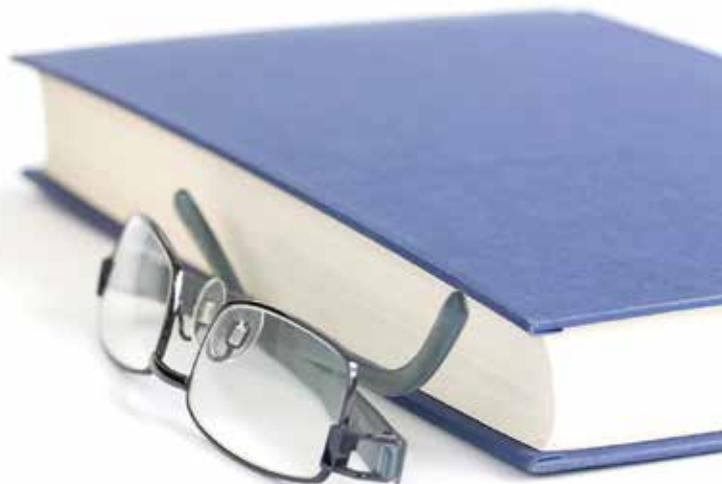
Literarische Begegnungen

Lesungen im Herbst und Winter 2018/19

Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Freuen Sie sich auf ganz unterschiedliche Themen. Lehnen Sie sich zurück, hören Sie zu und kommen Sie mit Autorinnen und Autoren ins Gespräch.

- **„Geht doch!“ Vom Glück des Wanderns**
Lesung mit Uli Hauser
Do, 27. September, 19.30 Uhr (50002)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstraße 1
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Rednitzhembach
Di, 23. Oktober, 19 Uhr (50012)
Rednitzhembach, Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Gr. Saal
- **Kulturfrühstück** mit Monika Martin
So, 11. November, 10 Uhr (50013)
Roth, Schloss Ratibor, Hauptstraße 1, Ratsstuben
- **„Der fremde Deutsche“** – Leben zwischen den Kulturen
Lesung mit Umewaran Arunagirinathan
So, 25. November, 16 Uhr (50014)
Roth, OHA, Hauptstraße 58, organisiert von „Roth ist bunt“
- **Wendelsteiner Geschichten** mit Gudrun Vollmuth
Erzählungen rund um Wendelstein
So, 25. November, 11 Uhr (50015)
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2
- **Adventliche Lesung** in Röttenbach
Do, 29. November, 19 Uhr (50016)
Röttenbach-Mühlstetten, Grundschule, Frankenstraße 6

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





Sie mit! **Vorkenntnisse:** A2, entspricht ca. 6 Jahren. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network now B1.1, ab Unit 5

● 32321 Wen

Englisch in einer kleinen Gruppe am Vormittag

Niveaustufe B1

Di, 25. September, 8.15-9.45 Uhr, 13 x
Gebühr: 95,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Stefanie Lämmle

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

Niveaustufe B2

● 32401 Roth

Englisch

Niveaustufe B2

Mo, 24. September, 10.30-12 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Brigitte Kroker

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

● 32414 Roth

Englisch Refresher Class

Niveaustufe B2

Do, 20. September, 8.30-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

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

● 32421 Wen

Englisch

Niveaustufe B2

Di, 18. September, 18.30-20 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
N.N.

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

● 32422 Wen

Englisch

Niveaustufe B2

Mi, 19. September, 10-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Nigel Greenhalgh

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit immer wieder neuen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. **Vorkenntnisse:** Niveaustufe B1/2 **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: KEY B2/1, Cornelsen Verlag

● 32423 Wen

Englisch

Niveaustufe B2

Mi, 26. September, 18-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., D-1-08
Susanne Hennemann

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



Superlearning

● 32560 Roth

English Superlearning

Anfängerkurs

Mi, 19. September, 11.30-13 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Ideal für Reise und Beruf und Quereinsteiger mit keinen oder sehr geringen Grundkenntnissen, die ihr Englisch auf angenehme Weise wieder aufpolieren wollen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5)

● 32561 Roth

English Superlearning in den Herbstferien

Anfängerintensivkurs

Mo-Mi, 29.-31. März, 17:00-21:30 Uhr, 3x

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

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

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

● 32563 Roth

English Superlearning

Niveaustufe A2

Mo, 17. September, 8.30-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Ideal für Reise, Beruf und Quereinsteiger mit soliden Grundkenntnissen, die ihr Englisch auf angenehme Weise wieder aufpolieren wollen. Lehrbuch: Breakfast in Canterbury, Part 2. **Bitte mitbringen:** Sportmatte zur Entspannung

● 32564 Roth

English Superlearning

Niveaustufe A2

Mi, 19. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

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

Englisch 50plus

● 32600 Roth

Englisch 50plus

Anfängerkurs A1

Mi, 19. September, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die keine Vorkenntnisse haben. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. Fortsetzungskurs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 3

● 32601 Roth

Englisch 50plus

Niveaustufe A1

Mo 17. September, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf in einer kleinen Lerngruppe wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 7



● **32602** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1

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

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

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf in einer kleinen Lerngruppe wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 12

● **32603** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1/A2

Di, 18. September, 11.30-13 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €

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

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 15

Englisch 60plus

● **32621** Roth

Englisch 60plus Niveaustufe B1

Do, 20. September, 10-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €

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

Dieser Kurs ist konzipiert für Senioren, die ihre Basiskenntnisse weiter ausbauen wollen oder ihre Grundkenntnisse konsolidieren wollen, ohne dabei das Gefühl zu bekommen, abgehängt zu werden. Ideal zum Auffrischen alter Kenntnisse und für alle diejenigen, die mit ihrem Englisch die Welt erobern wollen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Going for Gold

Conversation

● **32701** Geo

English Conversation Mix Level A2

Mo, 24. September, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €

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

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

● **32702** Hip

English Conversation Yes you can!

Di, 18. September, 17.30-19 Uhr, 15 x
Gebühr: 110,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

Conversation for students with little knowledge of English. This class is perfect for the persons who want to speak English but think they can't or think they know too little. Come and enjoy speaking English! Learn to speak without embarrassment. This class is for "living" English. It is led by a native speaker, who loves getting people talking. Come and enjoy the learning by doing method.

● **32704** Red

English Conversation Niveaustufe B1

Mo, 24. September, 18.30-20 Uhr, 14 x
Gebühr: 90,- €

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

If you want to speak English in a group of friendly people without having to buy a course book, feel free to join us! We talk about current events based on short reading texts, we read interesting and/or funny stories and talk about them or we listen to songs, using them as a basis for discussion. Questions regarding grammar or vocabulary will be answered, too. Copies of all the texts will be given to you. You should have learnt English for about four years. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle.



● 32705 Roth

English Conversation Niveaustufe B1

Mo, 17. September, 20-21.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Rösch

Dieser Kurs bietet Ihnen aktuelle Texte aus englischen und amerikanischen Zeitungen und Zeitschriften an, die Themen zu lebhaften Gesprächen und Diskussionen liefern. Sie erhalten die Texte im Voraus, sodass Sie sich auf das jeweilige Thema bereits einlesen und vorbereiten können. Auch spontane Themen, Geschichten oder Gesprächsanlässe bereichern die Kursabende.

● 32706 Roth

English Conversation Niveaustufe B1

Mo, 24. September, 9-10.30 Uhr, 12 x,
Gebühr: 77,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Brigitte Kroker

This advanced course is suitable for anyone who enjoys learning English in a relaxed atmosphere. Talking about everyday happenings and discussing interesting topics is a very important part of our course. **Vorkenntnisse:** ca. 7 Jahre.

● 32708 Roth

English Conversation Niveaustufe B1

Do, 20. September, 18.30-20 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

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

● 32720 Swa

English Conversation Niveaustufe B1

Mi, 10. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gabriele Pflügner

In this conversation class we will not only talk, but also read, listen and write to increase our vocabulary and improve our grammar. If you have learned English for about four years you are welcome to join us. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: English Network Plus, Niveau B1, ab Unit 8

● 32730 Wen

English Conversation

Di, 25. September, 10-11.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 95,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Stefanie Lämmle

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



**Viel Freude
wünscht Ihr
Autohaus Waldmüller**

BMW Vertragshändler
MINI Service
Autorisierte
Vertragswerkstatt

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



- 32731 Wen

English Conversation

Mi, 26. September, 17.30-19 Uhr, 11 x
Gebühr: 71,- € (+ 2,- € Kopierkosten)
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., D-1-05 N.N.

In this course there is time to talk about everything and anything - but we also cover language or grammar questions.

Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now B1.1

- 32735 Wen

English Conversation for Advanced Learners in the Morning

Do, 27. September, 9-10.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Sonja Goßler

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

- 32736 Wen

English Conversation for Advanced Learners in the Morning

Do, 27. September, 10.30-12 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Sonja Goßler

If you have a good basic knowledge of English but don't feel very confident about speaking, this course might suit you. We'll read topical texts and discuss subjects of general interest. We aim to increase our vocabulary, improve our grammar and speak English more fluently. **Vorkenntnisse:** gute Grundkenntnisse **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: KEY B2.1

Englisch für den Beruf

- 32802 Roth

Englisch für den Beruf Niveaustufe B1

Mi, 19. September, 19-20.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.5
Lydia Blechschmidt

This course is for everybody who needs English in daily work. It concentrates on four main subjects: Listening, Speaking, Writing, Reading. **Vorkenntnisse:** 3 Jahre vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Basis for Business B1 new Edition

- 32811 Roth

Business English Power Day Niveaustufe B1/B2

Sa, 3. November, 13-18 Uhr
Gebühr: 29,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Heike Roscher

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

- 32812 Roth

International Legal English Niveaustufe B2/C1/C2

Mo-Fr, 18.-22. Febr., jeweils 18:30-21:30 Uhr, 5x
Gebühr: 85,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

English is an essential tool for any lawyer working with international matters. It is the lingua franca of the legal profession, of business and of international affairs. Legal employers need a tool to assess whether their legal staff and prospective employees have a sufficient level of Legal English to be able to communicate efficiently with clients, colleagues and professionals in other countries, and to handle information written in English. At the same time, law students and newly-qualified lawyers need to be able to prove that they have



these skills. The Cambridge ILEC (International Legal English Certificate) meets these needs. Dieser Kurs eignet sich für Lernende, die Englischkenntnisse im juristischen Bereich benötigen und prüft die vier Sprachfertigkeiten: Hörverstehen, Mündlicher Ausdruck, Leseverstehen und Schriftlicher Ausdruck. Er prüft anhand von Aufgaben aus dem beruflichen Alltag im juristischen Umfeld. Schwierigkeitsstufe B2/C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Die Moodle-Plattform kann dabei kursbegleitend genutzt werden. Bei Bedarf erfolgt eine vierwöchige intensive Nachbetreuung, um Gelerntes weiter auszubauen.

● **32813** Roth

Business English Power Day **Niveaustufe B1/B2**

Mi, 27. Februar, 17-20.30 Uhr

Gebühr: 24,- €

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

Patients come in all different shapes and sizes. They also speak many different languages. Whether you are working

abroad or at home, there will come a time when you will need to rely on English to communicate. This blended learning course on Medical English can help nurses, doctors, pharmacists, paramedics, receptionists, specialists or even those who volunteer to learn some basic and advanced English expressions and vocabulary related to the medical field. Dieser Kurs besteht aus einem Tag Präsenzunterricht und einer 3-wöchigen Online-Betreuung in einem geschützten Moodle-Raum.

● **32820** Swa

Englisch für den Beruf

Business und Konversation

Mi, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gabriele Pflügner

Sie brauchen jetzt Englisch für Ihren Job und Englisch gesprochen haben Sie bisher auch kaum? Sie müssen sich nicht zwischen einem Business- und einem Konversationskurs entscheiden: In diesem Kurs bekomme Sie beides! Sie lernen



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Wolfgang Büscher bis Stefan Zweig. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei. Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749 - 33,

cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848 - 522,

stadtueberei@stadt-roth.de

● **Rother Montagslesungen**

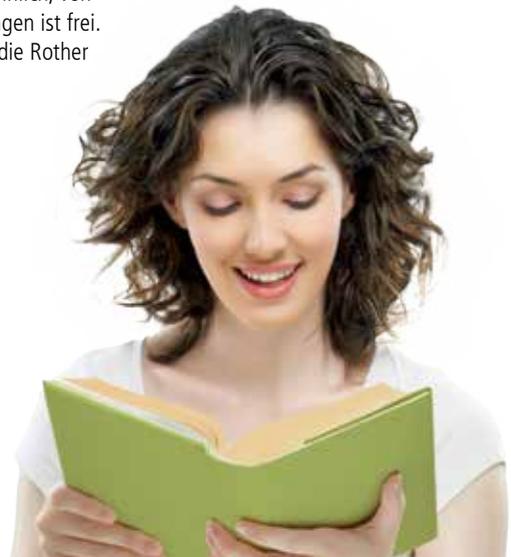
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 1. Oktober, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei





die Basics des Business-Englisch (Begrüßung, Telefonieren, E-Mails, etc.) trainieren gezielt die Sprechfertigkeit (Small-Talk zu Themen wie Arbeit, Freizeit, Familie etc.) und frischen die dafür notwendige Grammatik auf. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Business English for Beginners A1, ab Unit 1

Englisch Spezial

- 32904 Hip

English for Fun

Do, 27. September, 9.30-11 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Carolyn Römpf

Here's a chance to use your English in a relaxed atmosphere making small talk or even serious conversation, playing games and doing puzzles, reading modern texts and classical literature, listening to and singing the occasional songs, with just a little grammar now and then for good measure. Or perhaps you have some good ideas for using English. You don't have to be perfect - nobody is. But you should have a good working knowledge of basic English, at least 5-6 years' school English or similar.

- 32908 Hip

Walking and Talking

Di, 2. Oktober, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Brigitte Meck

Wir treffen uns zum ersten Termin im Kursraum. Die folgenden Stunden werden wir abwechselnd in freier Natur bei einem unterhaltsamen Spaziergang mit Konversation oder im Kursraum verbringen. Jeder, der in ungezwungener Atmosphäre den Einsatz seiner Sprachfertigkeiten einüben möchte, ist herzlich willkommen zu der bunten Mischung aus Theorie im Kursraum und Praxis beim Spaziergang. Wir sprechen über alltägliche Themen in einfachem Englisch; geringe Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Wörterbuch

Französisch

Anfängerkurse

- 33001 Roth

Französisch A0/A1

Anfängerkurs

Do, 20. September, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Wir starten ohne Vorkenntnisse mit dem neuesten Lehrwerk in die französische Sprache. Schon im nächsten Frankreichurlaub werden Sie mühelos im Café bestellen, kleine Alltagsgespräche führen und verstehen und Frankreich lieben lernen. Versäumen Sie nicht die Möglichkeit, eine neue Sprache zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A1-lez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2)

- 33002 Wen

Französisch A0/A1

Anfängerkurs

Do, 27. September, 10.30-12 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

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

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

Niveaustufe A1

- 33120 Roth

Französisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 102,- €

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

Mit wenigen Vorkenntnissen die französische Sprache kennenlernen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Couleurs de France 1



● **33121** Roth

Französisch Niveaustufe A1

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

Gebühr: 96,- €

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

Nach den ersten Anfängen in der französischen Sprache setzen wir den Kurs mit Lektion 6 fort. Neuzugänge ohne Kenntnisse in der französischen Sprache sind noch möglich. Versäumen Sie nicht den Anschluss, eine neue Sprache zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2)

Niveaustufe A2

● **33122** Roth

Französisch Niveaustufe A1/A2

Fr, 28. September, 8.30-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

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

Stellen Sie sich vor, Sie fragen gleich nach leckeren Croissants und Baguette auf Französisch. Oder Sie verstehen die Menükarte und bestellen in einem schönen Pariser Restaurant. Gleich auf Französisch kommt man schneller ans Ziel. Wir lernen weiter und frischen dabei die Grundkenntnisse auf. Für fröhliche und entspannte Atmosphäre wird gesorgt. Unser Ziel: Treffsicher und mit viel Spaß Französisch sprechen. Bonne idée! Alors, on y va? Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** 4 Semester vhs

● **33123** Roth

Französisch Niveaustufe A1/A2

Fr, 11. Januar, 8.30-10 Uhr, 5 x

Gebühr: 32,- €

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

Stellen Sie sich vor, Sie fragen gleich nach leckeren Croissants und Baguette auf Französisch. Oder Sie verstehen die Menükarte und bestellen in einem schönen Pariser Restaurant. Gleich auf Französisch kommt man schneller ans Ziel. Wir lernen weiter und frischen dabei die Grundkenntnisse auf. Für fröhliche und entspannte Atmosphäre wird gesorgt. Unser Ziel: Treffsicher und mit viel Spaß Französisch sprechen. Bonne idée! Alors, on y va? Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** 4 Semester vhs

● **33205** Roth

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 19. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Viele interessante Themen warten auf Sie, wie Urlaub auf Réunion, ein Familienfest gestalten oder einen Umzug planen. Es geht um Alltagsthemen, die wir sprachlich beherrschen lernen mit Hilfe der Lektionen in unserem Lehrbuch.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 7

● **33206** Roth

Französisch Niveaustufe A2

Do, 20. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Wir beginnen mit dem Lehrwerk Perspectives A2, das viele aktuelle Themen bietet, aber auch Alltagssituationen, die wir durch Lesen, Sprechen und Hören beherrschen lernen. Schwerpunkte sind dabei freies Sprechen in der französischen Sprache, aber auch Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 1

● **33210** Swa

Französisch Niveaustufe A2

Di, 25. September, 18-19.30 Uhr, 14 x,

Gebühr: 90,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Nadine Schäfer

Aufbauend auf die vorangegangenen Kurse wiederholen wir die bisher gelernte Grammatik, erweitern unseren Wortschatz und verbessern somit laufend unsere Sprachfertigkeit. Wir arbeiten mit zahlreichen kleinen Übungsaufgaben, die es Ihnen ermöglichen, rasch und zielführend Ihr Wissen zu speichern und in der Kommunikation anzuwenden. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre



● 33211 Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mo, 17. September, 10.30-12 Uhr, 8 x
Gebühr: 82,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Catherine Badstieber-Roux

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

● 33212 Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 19. September, 18-19.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 82,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 2
Catherine Badstieber-Roux

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

Konversationskurse

● 33703 All

Französische Konversation

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

Mit der aktuellen Zeitschrift Ecoute über interessante Themen sprechen.

● 33704 Roth

Conversation et lecture Niveaustufe B1

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

Dieser Kurs bietet Ihnen aktuelle Texte aus französischen Zeitungen und Zeitschriften an, die Themen zu lebhaften Gesprächen und Diskussionen liefern. Sie erhalten die Texte im Voraus, sodass Sie sich auf das jeweilige Thema bereits einlesen und vorbereiten können. Aber auch spontane Themen, Grammatik- und Wortschatzübungen bereichern die Kursabende.

● 33710 Wen

Französische Konversation

Di, 18. September, 10-11.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 92,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Catherine Badstieber-Roux

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

Französisch für den Urlaub

● 33900 Roth

Französisch für Wiedereinsteiger - Reisevorbereitung Niveaustufe A1

Fr, 28. September, 10-11.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Anna Juliette Breitenbach

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein französisch-sprachiges Land (Belgien, Schweiz, Quebec etc.) und möchten die Basics bereits beherrschen? Es ist immer gut Höflichkeitsformeln zu kennen. Und Café, Baguette bzw. Croissants bestellen - gleich auf Französisch - wird Ihnen auch Sicherheit geben. Wir lernen auch nützlichen Reisewortschatz sowie einiges rund um den Alltag, damit Ihre Reise entspannend und angenehm bleibt. "Bon Voyage!" Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Geringe Vorkenntnisse



Spalt

Staatlich
anerkannter
Erholungsort

Hopfen- und Bierstadt

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



Museum im Kornhaus Spalt

Die Reine BierLust

HopfenBierGut – Museum mit Verkostung
Braukurse in der Spalter Bierwerkstatt



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

● 33901 Roth

Französisch für Wiedereinsteiger - Reisevorbereitung Niveaustufe A1

Fr, 11. Januar, 10-11.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 43,- €

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

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein französisch-sprachiges Land (Belgien, Schweiz, Quebec etc.) und möchten die Basics bereits beherrschen? Es ist immer gut Höflichkeitsformeln zu kennen. Und Café, Baguette bzw. Croissants bestellen - gleich auf Französisch - wird Ihnen auch Sicherheit geben. Wir lernen auch nützlichen Reisevokabular sowie einiges rund um den Alltag, damit Ihre Reise entspannend und angenehm bleibt. "Bon Voyage!" Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** geringe Vorkenntnisse



Italienisch

Niveaustufe A1

- 35002 Geo

Italienisch

für fortgeschrittene Anfänger

Di, 9. Oktober, 9.30-11 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Floriana Pennacchiotti

Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Allegro A1, ca. ab Lektion 7

- 35101 Gre

Italienisch Anfänger-Fortsetzungskurs

Mo, 01. Oktober, 20.15-21.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 75,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Kerstin Deitmer

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse verfestigt und erweitert, so dass die Kommunikation mit Italiener/innen ermöglicht wird und Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf...) leichter und angenehmer zu meistern sind. Landeskundliche Themen ergänzen das Lernpensum. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Lezione 4

- 35103 Hei

Italienisch

Niveaustufe A1

Di, 25. September, 19.30-21 Uhr, 14 x

Gebühr: 103,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenaauer Straße 14

Kerstin Deitmer

Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung bzw. Auffrischung der bisher erworbenen Grundkenntnisse. Wir lernen mit "Piacere", Alltagssituationen auf Italienisch zu meistern und mit wachechten Italienern/innen zu plaudern. Darüber hinaus erweitern wir das Wissen über Land und Leute. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere A1, Lezione 9

- 35107 Roth

Italienisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 88,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Barbara Richter

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 8

- 35111 Wen

Italienisch

Niveaustufe A1

Do, 27. September, 11-12.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 95,- €

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

Kerstin Deitmer

Der Kurs setzt solide Grundkenntnisse voraus und baut diese kontinuierlich aus, so dass Sie Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf...) leichter meistern und mit Italienern/innen kommunizieren können. Dabei kommen landeskundliche Aspekte nicht zu kurz. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 7

Niveaustufe A2

- 35208 Roth

Italienisch

Niveaustufe A2.1

Fr, 12. Oktober, 9-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- €

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

Karin Zargaoui

Parliamo italiano con piacere. Ein lebendiger Kurs für Urlaub, Beruf und Alltag. Spät- und Quereinsteiger sind willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A2, Lezione 1



● 35210 Swa

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 2. Oktober, 19.30-21 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Parlate già un po' italiano? Allora venite al nostro corso! Parliamo già parecchio in italiano durante le lezioni! Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie profundes und bereits fortgeschrittenes Basiswissen der italienischen Sprache haben. Dieses wiederholen wir und nehmen sukzessive neue Themen hinzu. Dabei achten wir auf eine ausgewogene Mischung aus Grammatik und Dialog. Benvenuti allora. **Vorkenntnisse:** mind. 9 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 5

● 35211 Swa

Italienisch

Niveaustufe A2

Mo, 8. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gisela Thilo

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

● 35220 Wen

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 25. September, 17-18.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Wir wollen Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (Espresso 1 oder Vergleichbares) sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere A2, ab Lektion 8

● 35221 Wen

Italienisch

Niveaustufe A2

Do, 27. September, 9.30-11 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Adesso continuiamo con il livello A2 a approfondire la lingua e a parlare dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografia, storia...). Nuovi corsisti sono benvenuti. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lektion 2

Kießling

Auto- und Industrielackierung • Unfallinstandsetzung

Lack und mehr!



Leistung, Wissen und Service rund um Ihr Auto!

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

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Lackierzentrum Kießling – Lack und mehr!
Kupferschmiedstraße 11 in 91154 Roth

www.lackierzentrum.de

Schwabach • Roth • Weißenburg • Gunzenhausen • Fürth • Altdorf



● 35222 Wen

Italienisch - Facciamo quattro Chiacchiere Niveaustufe A2

Fr, 12. Oktober, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

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

Ivana Elena Quarta

Scopriamo insieme nuovi temi e nuovi argomenti di conversazione, senza dimenticare il lavoro fatto fin allora.

Vorkenntnisse: Con Piacere A2. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Niveaustufe B1

● 35301 Gre

Italienisch

Mittelstufe 1

Mo, 01. Oktober, 18.45-20.15 Uhr, 14 x

Gebühr: 90,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Kerstin Deitmer

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere B1, Lezione 7

● 35302 Hip

Italienisch

Niveaustufe B1

Mi, 19. September, 19.15-20.45 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Kerstin Deitmer

Dopo la ripetizione del livello A2 si procede pian piano sul livello B1. Ascoltiamo alcune canzoni, guardiamo brevi video e leggiamo testi di attualità, ma studiamo anche con un manuale (ancora da decidere). Importante è parlare la lingua. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti.

● 35303 Roth

Italienisch

Niveaustufe B1

Mi, 19. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 110,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Barbara Richter

Für Freunde der italienischen Sprache mit guten Kenntnissen. Wir haben das Lehrbuch "Con piacere A1 und A2" beendet und uns langsam an Niveau B1 herangetastet. Dabei frischen wir immer wieder Grundwissen auf und vertiefen mit einer passenden Lektüre. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere B1, ab Lektion 6

Konversationskurse B1

● 35310 Swa

Italienisch

Niveaustufe B1

Do, 11. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer

Gisela Thilo

Corso di conversazione. Lettura di diversi testi. Nuovi partecipanti benvenuti. Neue Teilnehmer sind willkommen. **Vorkenntnisse:** ca. 6 Jahre vhs

● 35331 Wen

Italienisch

Mittelstufe B1

Di, 25. September, 18.30-20 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Marco Cupelli

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



Niveaustufe B2

● 35401 Hip

Italienisch

Niveaustufe B2

Do, 11. Oktober, 9.30-11 Uhr, 15 x,
Gebühr: 110,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Floriana Pennacchiotti

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Fortgeschrittenenkenntnissen (ca. 4-5 Jahre vhs). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Zeitschrift "Adesso" - Oktober 2018

● 35402 Red

Italiano Avanzato

Niveaustufe B2

Mi, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 13 x
Gebühr: 133,- €
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, U 02 A
Giuseppe Colotti

In diesem Kurs "Quotidianità" wollen wir uns über alltägliche Fragen unterhalten. Dabei werden wichtige Sprachbegriffe und Sprachformen erläutert und mit Übungen wiederholt. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 3, ca. L 7/8



Geschichte – Politik – Gesellschaft

„Wir feiern Bayern – 100 Jahre Freistaat“ und die Europawahlen im Jahr 2019 bilden den Hintergrund für spannende Vorträge an der vhs im Landkreis Roth.

- **„Bildschön“ – Meisterwerke der Malerei in München**
Kunstgeschichtlicher Vortrag von Ernst Hilber
Fr, 19. Oktober, 19.15 Uhr (50250)
Roth, Seckendorffschloss
- **100 Jahre Freistaat Bayern** – Vortrag von Tobias Hirschmüller (Kath. Univ. Eichstätt)
Fr, 9. November, 19.30 Uhr (10151)
Heideck, Laibstadt 16, Katholisches Pfarrheim
- **Wohlstand durch Wortschatz?**
Vortrag von Prof. Joachim Grzega
Sa, 19. Januar, 18.30 Uhr (10200)
Roth, Seckendorffschloss

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





Konversationskurs B2

● 35705 Red

Conversazione Italiana

Incontri

Mi, 10. Oktober, 18-19.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 95,- €

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

In questo corso vogliamo esprimere le nostre opinioni e le nostre idee in lingua italiana. Con l'aiuto di testi scelti e sul suggerimento dei corsisti e del docente cercheremo di adattare i temi della conversazione. Con brevi esercizi di grammatica si cercherà di richiamare alla memoria quello che si è dimenticato.

● 35905 Swa

Italienisch für Italienliebhaber

Sprachkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Mo, 24. September, 19.45-21.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Sie möchten im nächsten Italienurlaub die wichtigsten Sätze kennen, an der Bar und im Ristorante richtig bestellen, nach dem Weg fragen, über Urlaubsaktivitäten sprechen können? In diesem Kurs nähern wir uns auf lockere Art und unterhaltensame Weise der Sprache und verknüpfen so die Sprachstruktur mit ersten praxisnahen Sätzen. Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg, sind aber nicht unbedingt Voraussetzung. Außerdem erfahren wir viel über Land und Leute. Allora a presto? **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 1

Italienisch Spezial

● 35900 All

Italienisch für Anfänger

mit fundierten Vorkenntnissen

Mi, 10. Oktober, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Luciano Gassi

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit fundierten Grundkenntnissen. Wir lernen typische Redewendungen für die wichtigsten Alltagssituationen (im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen etc.) und uns in Italien zu verständigen. Oder haben Sie schon einmal italienisch gelernt und wollen wieder einsteigen? Mit Vorkenntnissen (ca. 3-4 Semester vhs) kein Problem! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 7

Italienisch für den Urlaub

● 35904 Roth

Italienisch für den Urlaub

Niveaustufe A1

Dj, 9. Oktober, 17-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 110,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1
Floriana Pennacchiotti

Der Kurs eignet sich zur Urlaubsvorbereitung, für Wiedereinsteiger und gleichzeitig für Lerner, die die Inhalte des Niveaus A1 vertiefen wollen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** 1-2 Semester



Neugriechisch

Niveaustufe A2/B1

● 36304 Roth

Neugriechisch

Niveaustufe A2/B1

Mo, 8. Oktober, 18.15-19.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Sofia Tzoumali-Spanger

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

Russisch

Niveaustufe Anfänger

● 36701 Roth

Russisch für Anfänger A0

ohne Vorkenntnisse

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

Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)

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

Heike Roscher

Ein progressiv ausgerichteter Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Auf unterhaltsame Weise werden Sie zu einem guten und gebrauchsfertigen Russisch geführt. Realitätsnähe und Anwendungsvielfalt stehen im Mittelpunkt. Ideal für Reise und Beruf.

Für ein freundliches
MITEINANDER ...



UNSER
SORGLOS SAUBER

INDIVIDUALSERVICE



NUTZEN SIE UNSEREN
ABFALLSERVICE

**BIOABFÄLLE • SPERRMÜLL • GARTENABFÄLLE
SONDERMÜLL • GEFÄHRLICHEABFÄLLE • BAU-
SCHUTT • AKTENVERNICHTUNG • ABFALLBERATUNG
INFORMIEREN SIE SICH + FRAGEN SIE UNS**

Jetzt einfach über die
hofmann-WEBSITE anfragen

www.hofmann-denkt.de

Abfallservice

Containerservice

Wertstoffservice

Sonderdienste



Spanisch

Anfänger ohne Vorkenntnisse

- **37001** Ab

Spanisch

Anfänger

Fr, 5. Oktober, 17.30-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 59,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,

Mehrzweckraum

Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen, ... gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder Südamerika vor. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Anfänger mit Vorkenntnissen

- **37006** Swa

Spanisch

Anfängerkurs

Do, 4. Oktober, 19.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer

Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen, ... gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder Südamerika vor. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit 1 Semester Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Niveaustufe A1

- **37100** Ab

Spanisch

Niveaustufe A1

Fr, 5. Oktober, 16-17.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 82,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,

Mehrzweckraum

Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen ..., gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder

Südamerika vor. Dieser Kurs baut auf das erste Semester auf. Kleine Lernergruppe. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos 1 neu

- **37106** Hip

Español para principiantes avanzados

Niveaustufe A1

Di, 18. September, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 123,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Halina Barrios

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

- **37107** Roth

Spanisch

Niveaustufe A1

Mo, 17. September, 17.30-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Maria Carolina Kraus

Die Sprache vom Don Quijote, Isabel Allende, Julio Iglesias, Rafael Nadal und 400 Millionen Menschen mehr auf der Welt können Sie auch lernen. Sprachliche Grundkenntnisse und Einblicke in die Spanische Kultur vermittelt die muttersprachliche Dozentin mit Humor und Temperament. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 4

- **37110** Roth

Spanisch

Niveaustufe A1

Mi, 10. Oktober, 18-19.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 39,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Ruth Murlowsky

Sie möchten nach Spanien oder Lateinamerika reisen? Mit viel Abwechslung und Spaß können Sie sich in dieser Gruppe vorbereiten. Herzlich willkommen! Vorkenntnisse ca. 5 Semester.



● 37112 Swa

Spanisch

Niveaustufe A1

Mo, 15. Oktober, 17.30-19 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

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

Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen ..., gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder Südamerika vor. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit ca. 2 Semestern Vorkenntnisse. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. In diesem Semester werden hauptsächlich die ersten 2 Semester vertieft und wiederholt und es geht nur langsam voran.

● 37115 Wen

Spanisch

Niveaustufe A1

Mi, 10. Oktober, 17.30-19 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

Karin Wolfemann

In diesem kleinen, gemütlichen und lustigen Anfängerkurs lernen wir neben der spanischen Sprache auch die hispanische Kultur kennen. **Vorkenntnisse:** 1-2 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1

Niveaustufe A2

● 37220 Wen

¿Café solo - o cortado?

Niveaustufe A2

Di, 9. Oktober, 10-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Ya sabes lo más importante. Y quieres saber más - más palabras, más expresiones útiles, más cosas interesantes sobre España y Latinoamérica y también un poco más de gramática. Pero sobre todo quieres hablar mucho en un ambiente amable y divertido. ¡Ánimate y ven! **Vorkenntnisse:** Niveau A1. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 11

● 37221 Wen

Spanisch

Niveaustufe A2

Mi, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 84,- €

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

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

Niveaustufe B1

● 37301 Geo

Vamos de tapas

Niveaustufe B1

Mo, 8. Oktober, 17.15-18.45 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

La hora del paseo - Feierabend - el momento ideal para comunicarse, para practicar el español, para hablar sobre la cultura y la vida cotidiana en los países hispanohablantes. **Vorkenntnisse:** Niveau A2. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto B1

Sprachen

CLEVERES VOM FACHMANN

Wenigstens eine Spülung?
Modernisierung vom Fachmann.

WIR SIND DA FÜR SIE!

T 09171.70175
M 0171.2052570

LEBOK
HEIZUNG | SANITÄR | MEISTERBETRIEB

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



● **37302** Hip

Los miércoles por la tarde

Niveaustufe B1

Mi, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 14 x
Gebühr: 90,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Ursula Reitberger

Ya sabes lo básico para "sobrevivir" en un país hispanohablante. Pero quieres saber más de la vida, la cultura, las actualidades en España y América Latina. Y sobretodo, quieres practicar y hablar. Pues ámate y ven. ¡Te esperamos!

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

● **37321** Wen

Los martes por la mañana en Wendelstein

Niveaustufe B1

Di, 9. Oktober, 8.15-9.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Ursula Reitberger

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

Vorkenntnisse: gutes Grundstufenwissen

Niveaustufe B2

● **37430** Roth

Spanisch

Niveaustufe B2

Mo, 17. September, 19-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 77,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2
Maria Carolina Kraus

Ya habéis aprendido mucha gramática: los pasados, el futuro, el subjuntivo,... y queréis repasar y hablar para practicar todo lo aprendido. Entonces estáis en el curso ideal: un grupo de gente interesante, amantes del mundo hispano y con buen humor, que comparten 90 minutos a la semana: COMUNICÁNDOSE EN ESPAÑOL te esperamos. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Aula International 4, B2.1

Grammatik

● **37710** Swa

Spanisch - Grammatik

Spanische Zeiten leicht gemacht

Mo, 14. Januar, 17-20 Uhr, 4 x
Gebühr: 59,- €
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsr.
Ruth Murlowsky

Keine Angst vor Grammatik! Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Präsens, Futur, Perfekt und Gerundium.

Konversation

● **37720** Wen

Spanisch Konversation

Niveaustufe B1

Mi, 10. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13 x
Gebühr: 84,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Karin Wolferrmann

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



Spanisch für den Urlaub

● 37922 Roth

Spanisch für den Urlaub für Anfänger

Mi, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 6 x

Gebühr: 39,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Ruth Murlowsky

Sie möchten nach Spanien oder Lateinamerika reisen? Mit viel Abwechslung und Spaß bereiten wir uns praxisnah vor. Herzlich willkommen! Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos 1 neu

● 37923 Spa

Spanisch für den Urlaub

Fr, 11. Januar, 17-18.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 51,- €

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

Heike Flügel

Buenos dias! Sie sind Sprachanfänger/-in und möchten sich gern im nächsten Urlaub besser verständigen können? Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen die Redewendungen für die wichtigsten Urlaubssituationen wie Begrüßungen, nach dem Weg fragen, Gespräche im Hotel und Restaurant. Der Wortschatz wird auf abwechslungsreiche Weise trainiert und Sie erhalten interessante Einblicke in die spanische Kultur.



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Wolfgang Büscher bis Stefan Zweig. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei. Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749 - 33,

cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848 - 522,

stadtbuecherei@stadt-roth.de

• **Rother Montagslesungen**

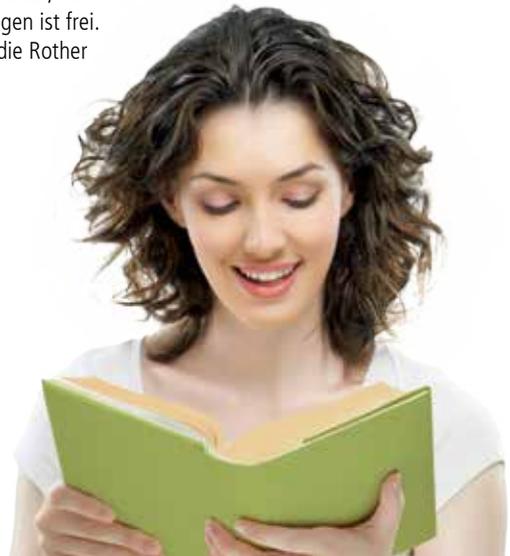
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 1. Oktober, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei





Tschechisch

Anfänger

● **38000** Roth

Tschechisch für Anfänger

Mi, 19. September, 19-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

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

Uwe Hansen

„Wenn irgendetwas, so ist das wahr, dass die Böhmen Musik, Gesang und Tanz lieben ...“ (J. G. Kohl, Reise in Böhmen). Themen der ersten zwei Stunden sind einfache Redewendungen und die Beschreibung eines Zimmers. Dazu lernen Sie das Komma (cárka), auf allen Vokalen, das Häkchen (háček) auf bestimmten Konsonanten und das Ringchen (kroužek) auf dem U (u) in der tschechischen Sprache kennen. Wir hören uns ein Volkslied über Domažlice (Taus) an und besuchen die Stadt auf Wunsch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky, 1. díl und Arbeitsbuch (besorgt der Dozent auf Wunsch)

Niveaustufe A1

● **38001** Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 128,- €

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

Uwe Hansen

„Der Troppauer Boden ist so fett und weich wie Butter, man pantscht darin herum wie in einem Schokoladen-Gefrorenen ...“ (Notiz des Fürsten Metternich, 1820; Lillian Schacherl, Mähren, S. 301). Themen des Semesters sind: Lebensmittel und Kleidung einkaufen, Speisen im Restaurant bestellen. Dazu lernen wir die Bedingungsform kennen. Was würde ich machen, wenn ...? **Vorkenntnisse:** 8 Lektionen des Lehrbuches. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Wollen Sie tschechisch sprechen?

● **38002** Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

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

Gebühr: 128,- €

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

Uwe Hansen

„Troppau ist schön, wie etwa nur Freiburg im Breisgau schön ist ...“ (August Scholtis; Lillian Schacherl, Mähren, S. 297). Themen des Semesters sind: der menschliche Körper, Arztbesuche, der Lebenslauf und die Autobahn. Auf Wunsch machen wir einen Tagesausflug nach Westböhmen. **Vorkenntnisse:** 12 Lektionen des Lehrbuches **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Wollen Sie tschechisch sprechen?

Ungarisch

Anfänger

● **38201** Roth

Ungarisch - SprachFitnessStudio

Niveaustufe A1

Sa, 19. Januar, 9-18 Uhr

Gebühr: 59,- €

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

Prof. Joachim Grzego

Mit der wissenschaftlich abgesicherten Sprachworkout-Methode erwerben Sie Basiskompetenzen für wichtige touristische Situationen (z.B. im Hotel, bei Gesundheitsproblemen, bei einem Autoproblem, auf der Suche nach einem Ort, beim Einkauf). Es sind weder Vorkenntnisse noch spezielle Sprachbegabung nötig. Keine Ermäßigung möglich.



„Luft und Bewegung
sind die eigentlichen,
geheimen Ärzte.“

Theodor Fontane

BodyART®, ab Montag,
24.09.2018 in Rednitzhembach

> Kurs-Nr. 41050

Gesundheit

Inhalt

- Entspannung · Stressbewältigung 109
- Meditation 110
- Autogenes Training 112
- Yoga 113
- T'ai-Chi-Chuan 132
- Qigong 133
- Feldenkrais® 139
- Gymnastik · Fitness 140
- Gymnastik für Senioren 145
- Pilates 147
- Wirbelsäulengymnastik 150
- Wassergymnastik · Aquafitness 154
- Zumba® 161
- Schwimmkurse für Erwachsene 165
- Training intensiv 165
- Nordic Walking 166
- Selbstverteidigung 166
- Ernährungswissen · Kochkurse 167
- Verkostungen und Tastings · Brauseminar 172
- Farbanalyse 174
- Make-up · Styling 175
- Erste Hilfe 176
- Abnehmen 177
- Gesundheitsvorträge und –workshops 178
- Dorn-Methode 179
- Tradition und Moderne: Ergänzende Ansätze 181



Ihre Apotheke vor Ort
mit dem 360° Rundumservice



Parkplätze

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



Die Vorbestell-App **callmyApo**

einfach + schnell

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



kostenfreie Lieferung

Wir liefern Ihr Medikament gerne direkt zu Ihnen nach Hause.



ACUNA Apotheke (Inhaber Bernhard Eiber e.K.)

Gartenstraße 81B · 91154 Roth

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

www.acuna-apotheke.de



Entspannung

Entspannung

- 40002 Ab

Entspannungsverfahren

Kraft tanken und erleben, wie Entspannung sich anfühlt

Di, 18. September, 18.30-19.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Gemeindehaus, Obersteinbach A7

Melanie Lang

Lernen Sie die verschiedenen Entspannungsverfahren, wie autogenes Training, Atemübungen, Achtsamkeit und Meditation, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Körperwahrnehmungsübungen kennen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

- 40003 Ab

Entspannungsverfahren

Kraft tanken und erleben, wie Entspannung sich anfühlt

Di, 6. November, 18.30-19.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Gemeindehaus, Obersteinbach A7

Melanie Lang

Lernen Sie die verschiedenen Entspannungsverfahren, wie autogenes Training, Atemübungen, Achtsamkeit und Meditation, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Körperwahrnehmungsübungen kennen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

- 40004 Hip

Entspannung

Inseln der Ruhe finden

Fr, 12. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 14,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Heike Flügel

Raus aus dem Gedankenkarussell, die eigene Mitte wieder spüren und die Seele baumeln lassen. Finden Sie Ihren persönlichen, inneren Entspannungsplatz. Die Kombination aus Ruheübungen zur Körperwahrnehmung und bewegten Übungen aus dem Faszientraining und Qigong helfen, Stress abzubauen und den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Sie bekommen viele interessante Anregungen für mehr Achtsamkeit und damit Entschleunigung und

Wohlbefinden im Alltag. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Getränk

- 40005 Kam

Entspannungs- und Stressbewältigungskurs

Di, 18. September, 20.30-21.40 Uhr, 10 x

Gebühr: 57,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstr. 29,

Mehrzweckraum

Heidemarie Schumm

Wir alle leben im Stress, jedoch wir merken es oft nicht mehr. Stress ist zur Routine geworden. Erst wenn sich unser Körper massiv meldet, schlimmstenfalls mit einer schweren Erkrankung wie z. B. auch Burnout, merken wir, dass in unserem Leben etwas nicht rund läuft. Mit den bewährten Methoden wie etwa Prog. Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong und mehr, gelingt es sehr gut, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie fühlen sich körperlich geistig und seelisch wieder viel wohler. **Bitte mitbringen:** dicke Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Schreibzeug

- 40006 Kam

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag

Fr, 7. Dezember, 17-20 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit

Kathleen Lorenz

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



Stressbewältigung

● 40025 Roth

Antistress-Programm

Aktivierungstraining

Mi, 19. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 153,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 4.4

Harald Sommer

Jeder Teilnehmer bekommt über seine Trainingsmethoden Yoga, AT usw. ein Feedback über evaluierte Testverfahren. Zur Regulation kommen Trainingsgeräte Shakespeartraining, Yogatestverfahren und Magnetfeldtherapiegeräte zum Einsatz. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte

● 40026 Roth

Entspannung auf dem Stuhl

Energie schöpfen in Ruhe und Bewegung

Do, 20. September, 10-11 Uhr, 10 x

Gebühr: 69,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Gymnastikraum

Eva Angela Böhm

Bewegungsmeditationen im Sitzen bauen körperlichen Stress ab und stärken die Vitalität. Führen Sie Ihren Körper und Geist durch bewusstes Atmen in die Ruhe. Entspannungsübungen und angeleitete Meditationen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Energieübungen bringen neue Kraft. Mit Visualisierungsübungen stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40027 Roth

Tag der Entspannung

Stressabbau in Ruhe und Bewegung

Sa, 20. Oktober, 9-16 Uhr

Gebühr: 34,- €

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

Eva Angela Böhm

Geh- und Bewegungsmeditationen bauen körperlichen Stress ab. Atemübungen, Fantasiereisen und Meditationen führen Geist und Seele in die Entspannung. Energieübungen bringen neue Kraft. Mit Einspür- und Visualisierungsübungen stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung. Die erlernten Entspannungsübungen sind leicht im Alltag anwendbar. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40028 Roth

Die positive Kraft des Atmens

Stressabbau

Sa, 6. Oktober, 9-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Eva Angela Böhm

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

● 40030 Swa

Entspannung

Inseln der Ruhe finden

Sa, 19. Januar, 10-12 Uhr

Gebühr: 14,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsr.

Heike Flügel

Raus aus dem Gedankenkarussell, die eigene Mitte wieder spüren und die Seele baumeln lassen. Finden Sie Ihren persönlichen, inneren Entspannungsplatz. Die Kombination aus Ruheübungen zur Körperwahrnehmung und bewegten Übungen aus dem Faszientraining und Quigong helfen, Stress abzubauen und den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Sie bekommen viele interessante Anregungen für mehr Achtsamkeit und damit Entschleunigung und Wohlbefinden im Alltag. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Getränk

Meditation

● 40101 All

Yoga und Meditation

Mo, 17. September, 9.15-10.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 48,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt

Eva-Maria Harrer

Unser Geist ist ständig in Bewegung, was dazu führt, dass wir verwirrt und unruhig sind. Meditieren bedeutet, den Geist auf ein Objekt, z.B. den Atem, zu richten. So kann sich der Geist zentrieren und beruhigen. Wir entspannen uns und beginnen, uns wieder selbst zu spüren und zu fühlen. Zuerst üben wir einige Asanas (Körperübungen) im Yoga, um es dem Geist leichter zu machen, sich von den Alltagsgedanken zu lösen. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken



● **40102** All

Mein Erste-Hilfe-Koffer bei Erschöpfung

Do, 20. September, 18.30-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 59,- €

Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht
Birgit Denzinger

Sie sehnen sich nach Ruhe, Kraft und Harmonie? Lernen Sie effektive und leicht einsetzbare Entspannungsmethoden aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung, der Meditation und Imagination durch Fantasiereisen kennen. Alles unterstützt Sie, ruhiger, gelassener und zentrierter zu werden. Schenken Sie sich diese Zeit der Achtsamkeit, bei sich selber anzukommen, sich selber wahrnehmen und die eigenen Energiereserven aufzufüllen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und eine Kleinigkeit zu Essen

● **40104** Gre

Meditation und Achtsamkeit im Alltag

Do, 20. September, 18.30-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

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

Meditation beruhigt den Geist, erweitert und klärt das Bewusstsein, bringt die Gedanken zur Ruhe und fördert gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit. Entdecken Sie, wie man mit nur wenigen Minuten am Tag beginnen kann, die aufgestaute Energie im Körper los zu werden, sich im Innersten zu zentrieren und mehr Gelassenheit im Alltag zu erreichen. In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, verschiedene Techniken der Meditation zu erlernen, damit Sie für sich die geeigneten Methoden finden. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● **40105** Hip

Bewegliches Becken - Kraft aus der Mitte mit der Franklin-Methode®

Fr, 12. Oktober, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

Mit zahlreichen Übungen gehen wir auf Entdeckungsreise in den Körper. Eine lebendige und kraftvolle Körpermitte ist für unsere Atmung, aufrechte Haltung und das Gehen von großer Bedeutung. Spüren Sie die Beweglichkeit Ihrer Beckengelenke und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in vielen Alltagsbewegungen an sich selber. Das Erlebte können wir überall und jederzeit umsetzen: im Sport, im Tanz,

im Yoga, im Alltag oder am Schreibtisch. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

● **40106** Rött

Lichtmeditation

Sa, 15. Dezember, 15-17 Uhr

Gebühr: 12,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Brigitte Kayser

Lichtmeditation im Sitzen, geeignet für jedes Alter. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

● **40107** Roth

Lichtmeditation

Mi, 14. November, 19.30-20.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 44,- €

Roth, Georg-Thoma-Allee 12
Brigitte Kayser

In stimmungsvoller Atmosphäre. Meditations-Abende im Herbst. Den Geist beflügeln, den Akku aufladen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

Partnerschaft, Beruf, Krankheit, Schule, Neuorientierung – es gibt vieles, das uns bewegt

**beratung
coaching
unterstützung**

Ich begleite Sie als Counselor mit den Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie.

ateliergeplauder
grafik kunst counseling

andrea hauf | 91166 georgensgmünd
tel 09172 422 31 34 | mobil 0171 523 54 26
andrea.hauf@online.de | ateliergeplauder.de



● 40108 Swa

Meditation in Bewegung

Die vier Himmelsrichtungen

Fr, 12. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 77,- €

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

Gerda Ana Porschert

Meditation der 4 Himmelsrichtungen und andere dynamische Meditationen. Bewegungen mit Musik für Gleichgewicht, Orientierung und Klarheit. Nacherleben in Stille. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

Autogenes Training

Autogenes Training

● 40205 Geo

Autogenes Training

Tagesseminar - Theorie und Praxis

Sa, 24. November, 10-16 Uhr

Gebühr: 32,- €

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

Innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände. Oftmals sind das die Konsequenzen unseres stressigen und hektischen Alltags. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, diesen Erscheinungen auch ohne Medikamente entgegenzuwirken. Lernen Sie das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz kennen – ein wirksames und erprobtes Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion beruht. Es zielt auf die Wiederherstellung bzw. Stabilisierung der vegetativen Balance und ist damit bestens geeignet, Angespanntheit und innerer Unruhe entgegenzutreten. An diesem Tag lernen Sie das Wirkprinzip des Autogenen Trainings kennen, seine Indikation und



Wir machen mehr aus Glas. Sie wünschen - Wir planen, messen, montieren - innovative Ideen aus Glas. Fragen Sie an, wir beraten Sie gerne. Ob Neubau, Umbau, Arbeiten im Innen- und Außenbereich. Unsere Leistung - Ihre Lösung.



Ohmstraße 11 - 91161 Hilpoltstein

Tel 09174 - 1774

Fax 09174 - 1439

info@glaserei-grimm.de

www.glaserei-grimm.de



Kontraindikation und erlernen Grundübungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Block, Schreibzeug, Isomatte, Decke, Kissen, Getränk

● 40206 Hei

Autogenes Training nach Schultz

Kleine Auszeit für mich

Mo, 8. Oktober, 19-20 Uhr, 7 x,

Gebühr: 35,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Andrea Bogner

Eine klassische Methode, die hilft in stressigen Lebensphasen einfach wieder zu mehr Ruhe zu gelangen, hinlegen, Augen zu, zuhören und entspannen. Mehr müssen Sie nicht tun. Danach sind Sie entspannt und fit und nichts kann Sie mehr aufregen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

● 40208 Roth

Autogenes Training für Anfänger

Mo, 8. Oktober, 18.30-20 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

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

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

● 40209 Roth

Autogenes Training für Fortgeschrittene

Mo, 8. Oktober, 20-21.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 45,- €

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

Innerlichen Frieden und Harmonie zu verspüren ist die tiefste Sehnsucht aller Menschen. Sie entfalten unsere wertvollsten

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

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

● 40220 Wen

Autogenes Training für Erwachsene

Di, 9. Oktober, 17-18 Uhr, 8 x

Gebühr: 43,- € (inkl. Skript)

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Doreen Gareis

Besonders empfehlenswert ist das Autogene Training u.a. bei innerer Unruhe, stressigem Alltag, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, beruflichem Druck, Muskelverspannungen, Bluthochdruck oder allgemeiner Verstimtheit - eine hilfreiche, wissenschaftlich anerkannte Methode zur Selbstregulierung und Regeneration. Nach Ablauf des Kurses beherrschen Sie die ausführliche Form des AT bis hin zur Blitzentspannung von nur wenigen Sekunden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken

Yoga

Yoga

● 40301 Ab

Vinyasa Flow Yoga

Fr, 21. September, 18.30-20 Uhr, 10 x,

Gebühr: 75,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10
Heinz Siegert

Vinyasa Flow Yoga verkörpert die fortwährende dynamische und bewusste Entwicklung einer Yogapraxis. Wie im Asthanga Vinyasa Yoga geht man im Vinyasa Flow Yoga in einer Abfolge von Bewegungen, von einer Haltung zur nächsten über. Oft hält man inne, um unterschiedlich lange in den einzelnen Asanas zu verharren, während der Atem rhythmisch weiter fließt. Anders als in den meisten Ansätzen in Hatha Yoga, die eine feste Struktur haben, handelt es sich beim Vinyasa Flow



Yoga nicht um ein System. Dies ermöglicht eine kreative Gestaltung von Übungsfolgen und unterschiedlichen Stunden mit breitem Themenspektrum. Diese Freiheit und Dynamik machen Vinyasa Flow Yoga zu einer der attraktivsten Formen des Yoga, die auf unterschiedlicher Weise mit dem Geist, den Absichten und den Erfahrungen verschiedener Lehrer und Schüler im Einklang ist. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40302 Ab

Kundalini-Yoga

Landen Sie in Ihrer inneren Ruhe

Do, 11. Oktober, 17.45-19.15 Uhr, 6 x

Gebühr: 53,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10

Lisa Kirchschräger

Wie gut es tut, in die eigene Balance zu kommen und Kraft zu tanken. Die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu kräftigen und beweglicher zu werden. Kundalini Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga. Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübung (meist dynamisch, der Atem fließt dabei bewusst mit) Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u. a. singen von Mantrén). Es ist ein äußerst wirksames Instrument, die Wahrnehmung seiner Selbst zu verbessern, zu tiefer Entspannung zu finden und dem Alltag gelassen, kraft- und freudvoll zu begegnen. Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet- unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte ein bis zwei Stunden vorher nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, Decke, Getränk

● 40303 Ab

Kundalini-Yoga

Landen Sie in Ihrer inneren Ruhe

Do, 11. Oktober, 19.30-21 Uhr, 6 x

Gebühr: 53,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10

Lisa Kirchschräger

Wie gut es tut, in die eigene Balance zu kommen und Kraft zu tanken. Die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu kräftigen und beweglicher zu werden. Kundalini Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga. Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübung (meist dynamisch, der Atem fließt dabei bewusst mit) Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u. a. singen von Mantrén). Es ist ein äußerst wirksames Instrument, die Wahrnehmung seiner Selbst zu verbessern, zu tiefer Entspannung zu finden und dem Alltag gelassen, kraft- und freudvoll zu begegnen. Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet- unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte ein bis zwei Stunden vorher nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, Decke, Getränk

● 40310 All

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Eva-Maria Harrer

Yoga bedeutet Gesundheit von Körper und Geist. Bei dem Yoga Stil Vini-Yoga werden einfache Bewegungsfolgen geübt. Mit Achtsamkeit ausgeführt, ermöglichen sie ein wirkliches Kennenlernen von Körper und Geist, geben dem Atem Raum, in dem er ungehindert fließen kann. Für Jedermann geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40311 All

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 19. September, 17.45-19.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Eva-Maria Harrer

Yoga bedeutet Gesundheit von Körper und Geist. Bei dem Yoga Stil Vini-Yoga werden einfache Bewegungsfolgen geübt. Mit Achtsamkeit ausgeführt, ermöglichen sie ein wirkliches Kennenlernen von Körper und Geist, geben dem Atem Raum, in dem er ungehindert fließen kann. Für Jedermann geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40312 All

Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 19. September, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Eva-Maria Harrer

Yoga bedeutet Gesundheit von Körper und Geist. Bei dem Yoga Stil Vini-Yoga werden einfache Bewegungsfolgen geübt. Mit Achtsamkeit ausgeführt, ermöglichen sie ein wirkliches Kennenlernen von Körper und Geist, geben dem Atem Raum, in dem er ungehindert fließen kann. Für Jedermann geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40313 All

Yoga am Morgen für Einsteiger und Geübte

Di, 25. September, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40314 All

Yoga am Abend für Einsteiger und Geübte

Mi, 26. September, 18.30-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40315 All

Yoga für jedes Alter für Anfänger und Geübte

Mo, 8. Oktober, 17.30-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 79,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Karin Allgeier

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

● 40316 All

Yoga weiterführender Kurs

Mo, 8. Oktober, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 79,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Karin Allgeier

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

● 40317 All

Yoga weiterführender Kurs

Do, 11. Oktober, 9-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 79,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Karin Allgeier

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

● 40318 All

Yoga weiterführender Kurs

Do, 11. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänken



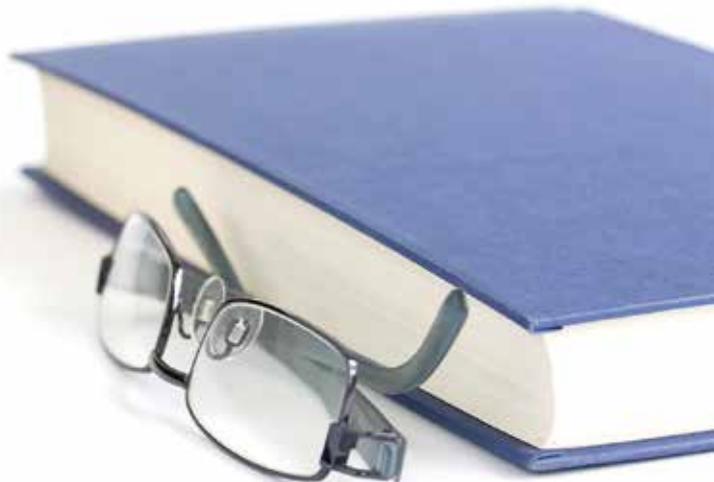
Literarische Begegnungen

Lesungen im Herbst und Winter 2018/19

Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Freuen Sie sich auf ganz unterschiedliche Themen. Lehnen Sie sich zurück, hören Sie zu und kommen Sie mit Autorinnen und Autoren ins Gespräch.

- **„Geht doch!“ Vom Glück des Wanderns**
Lesung mit Uli Hauser
Do, 27. September, 19.30 Uhr (50002)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstraße 1
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Rednitzhembach
Di, 23. Oktober, 19 Uhr (50012)
Rednitzhembach, Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Gr. Saal
- **Kulturfrühstück** mit Monika Martin
So, 11. November, 10 Uhr (50013)
Roth, Schloss Ratibor, Hauptstraße 1, Ratsstuben
- **„Der fremde Deutsche“** – Leben zwischen den Kulturen
Lesung mit Umeswaran Arunagirinathan
So, 25. November, 16 Uhr (50014)
Roth, OHA, Hauptstraße 58, organisiert von „Roth ist bunt“
- **Wendelsteiner Geschichten** mit Gudrun Vollmuth
Erzählungen rund um Wendelstein
So, 25. November, 11 Uhr (50015)
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2
- **Adventliche Lesung** in Röttenbach
Do, 29. November, 19 Uhr (50016)
Röttenbach-Mühlstetten, Grundschule, Frankenstraße 6

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



● 40319 All

Yoga

weiterführender Kurs

Do, 11. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40331 Geo

Yoga für Fortgeschrittene

am Vormittag

Mi, 26. September, 9-10.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Karin Heinemann

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

● 40332 Geo

Yoga für Fortgeschrittene

Do, 27. September, 17-18.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Karin Heinemann

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

● 40333 Geo

Yoga für Fortgeschrittene

Do, 27. September, 19.30-21 Uhr, 14 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Karin Heinemann

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

● 40334 Geo

Yin & Yang Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 9. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 75,- €

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

Marietta Huth

Yoga hilft uns durch kraftvolle Asanas (Körperhaltungen), fließende Bewegungen und Pranayama (bewusstes Atmen), Verspannungen zu lösen, sich zu spüren und so in unsere innere und äußere Stabilität zu kommen. Den Abschluss bilden ruhige, regenerative Asanas um dann in die Endentspannung zu kommen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogapolsterrolle, Yogablock, bequeme Kleidung, Decke, Getränk

● 40335 Geo

Vinyasa Flow Yoga

Do, 27. September, 19.15-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 66,- €

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

Heinz Siegert

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



● 40336 Geo

Kundalini-Yoga Yoga für das Herz

Di, 2. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 66,- €

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

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

● 40337 Geo

Hatha-Yoga speziell für Frauen Für einen guten Start in den Tag

Di, 9. Oktober, 9-10.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 75,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Marietta Huth

Sanfte Yogasequenzen bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Kurze meditative Texte runden die Yogastunde ab und sorgen für einen guten Start in den Tag. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogablock, Decke, falls vorhanden: Meditationskissen

● 40343 Gre

Inspiziert durch Prana Vinyasa für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 20. September, 18.30-19.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 34,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Neue Aula
Jeanette Kindt

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

● 40344 Gre

Inspiziert durch Prana Vinyasa für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 20. September, 19.30-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 34,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,
Neue Aula
Jeanette Kindt

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

● 40345 Gre

Yoga für Jeden I

Mo, 8. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 14 x
Gebühr: 58,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

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

● 40346 Gre

Yoga für Jeden II

Mo, 8. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 14 x
Gebühr: 58,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Birgit Wolf

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

● 40347 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Mi, 10. Oktober, 19.35-20.50 Uhr, 15 x

Gebühr: 67,- €

Greding, GS Obermässing, Kolmergasse 11, Aula
Margit Ochsenkühn

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

● 40350 Hei

Hatha Yoga für den Rücken für Anfänger

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

Gebühr: 98,- €

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

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

● 40351 Hei

Yoga für Jeden I

Do, 11. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 53,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Birgit Wolf

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

● 40352 Hei

Yoga für Jeden II

Do, 11. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 53,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Birgit Wolf

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

● 40353 Hei

Yoga für Jeden III

Do, 11. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 53,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Birgit Wolf

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

● 40354 Hei

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 8. Januar, 18.30-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Jeanette Kindt

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



● 40355 Hei

Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga - Sehtraining

Sa, 26. Januar, 9-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich begünstigen Verspannungen und Schmerzen, die bis in Kopf und Rücken ausstrahlen können. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körperfehlhaltungen und deren Auswirkung auf Muskeln und Wirbelsäule kennen. Steigern Sie Ihre Gesundheit mit Yogahaltungsübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung. Augen-Yoga-Übungen stärken Ihre Sehkraft und entspannen den gesamten Kopf- und Nackenbereich. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Stressabbau. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40360 Hip

Yoga

Mo, 17. September, 18.30-20 Uhr, 13 x

Gebühr: 94,- €

Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8
Maria Wolfram

Hatha Yoga für Anfänger und Geübte nach Swami Sivananda. Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) sind nach einer Grundreihe aufgebaut, wodurch man Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelstärke entwickelt. Ein Teil beinhaltet die Atemübung, diese lehren den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren. Durch abschließende Entspannungsübungen gelangt man zur inneren Ruhe. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Wolfgang Büscher bis Stefan Zweig. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei. Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749 - 33,

cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848 - 522,

stadtbaecherei@stadt-roth.de

• **Rother Montagslesungen**

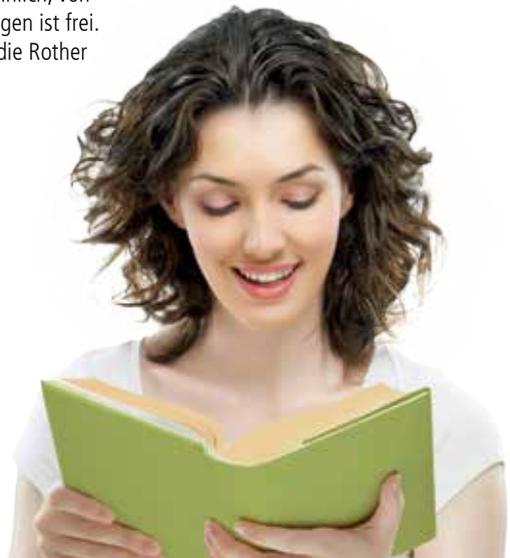
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 1. Oktober, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei



● 40361 Hip

Yoga für Übergewichtige BeYo® - Beckenboden Yoga

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

Gebühr: 112,- €

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

Eva Angela Böhm

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

● 40362 Hip

Hatha Yoga mit Rückentraining für Anfänger

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

Gebühr: 98,- €

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

Eva Angela Böhm

Intensive und zugleich sanfte Yogaübungen kräftigen, dehnen, stabilisieren und entspannen Ihren gesamten Körper. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert und die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten. „Schmelzende“ Dehnübungen formen Ihre Faszien. Begleitende Atemübungen unterstützen den Stressabbau. Die Körperwahrnehmung wird trainiert. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40364 Hip

Yoga

Mi, 19. September, 18.30-20 Uhr, 13 x

Gebühr: 94,- €

Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8

Maria Wolfram

Hatha Yoga für Anfänger und Geübte nach Swami Sivananda. Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) sind nach einer Grundreihe aufgebaut, wodurch man Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelstärke entwickelt. Ein Teil beinhaltet die Atemübung, diese lehren den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren. Durch abschließende

Entspannungsübungen gelangt man zur inneren Ruhe. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40357 Hip

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 19. September, 18.30-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

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

Jeanette Kindt

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

● 40365 Hip

Yoga

Fr, 21. September, 9-10.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 94,- €

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

Maria Wolfram

Hatha Yoga für Anfänger und Geübte nach Swami Sivananda. Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) sind nach einer Grundreihe aufgebaut, wodurch man Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelstärke entwickelt. Ein Teil beinhaltet die Atemübung, diese lehren den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren. Durch abschließende Entspannungsübungen gelangt man zur inneren Ruhe. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte



● 40366 Hip

**Yoga für Jeden
am Vormittag**

Di, 25. September, 9-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 67,- €

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

Petra Meier-Bakkar

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

● 40367 Hip

**Yoga für Jeden
am Vormittag**

Di, 25. September, 10-11 Uhr, 15 x

Gebühr: 67,- €

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

Petra Meier-Bakkar

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

● 40368 Hip

**Yoga
für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Do, 4. Oktober, 18-19.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 56,- €

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

Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen

der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40379 Kam

**Erste Schritte auf dem Weg zu innerer
Gelassenheit**

Do, 27. September, 18-19.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstr. 29,
Mehrzweckraum

Dr. Michaela Schrickler-Böhm

Sie haben beschlossen, etwas für Körper, Geist und Seele zu tun? Dann ist Yoga genau die richtige Wahl. Konzentration, Flexibilität und Kraft werden bei dieser ganzheitlichen Methode gleichermaßen gefördert. Der Kurs bietet sich hervorragend für den Einstieg in die entspannte Sportart an. **Bitte mitbringen:** Matte, festes Kissen, Decke, bequeme Kleidung

● 40382 Red

Hatha Yoga**am Vormittag, für Anfänger und Fortgeschrittene**

Di, 2. Oktober, 8.30-9.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum

Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

● 40383 Red

Hatha Yoga**am Vormittag, für Anfänger und Fortgeschrittene**

Di, 2. Oktober, 9.45-11 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum

Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung



● 40384 Red

Hatha Yoga

am Vormittag, für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 2. Oktober, 19.15-20.30 Uhr, 10 x
am Vormittag, für Anfänger und Fortgeschrittene
Gebühr: 50,- €
Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,
Tagungsraum
Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

● 40401 Rohr

Yoga

für Fortgeschrittene

Do, 4. Oktober, 19-20.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 45,- €
Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33,
Turnhalle
Hannelore Thimm

Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken, die auf Körper, Seele und Geist wirken, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, erlangen inneres Gleichgewicht und mehr Lebensenergie. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40402 Rohr

Yoga

für (Wieder-)Einsteiger und Erfahrene

Mi, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 66,- €
Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Anita Grupa

Bei Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannung angestrebt. Eine sanfte, aber dennoch intensive Praxis, um Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Bewusstmachung und Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer Vorgänge ist das Ziel jeder einzelnen Unterrichtseinheit. Yoga ist eine gute Unterstützung zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Muskulatur im eigenen Tempo. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40410 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Mo, 17. September, 10-11.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 54,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hiltpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Elisabeth Luger

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur noch schwer aus der Rückenlage hochkommen zum Stehen. Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40411 Roth

Yoga

am Vormittag, Stressabbau in Ruhe und Bewegung

Di, 18. September, 10-11.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hiltpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

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

● 40413 Roth

Yoga mit Faszientraining

Funktionelles Training für das Bindegewebe

Mi, 19. September, 19.30-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hiltpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Trainierte, elastische Faszien schützen den Körper vor Verletzungen. Formen Sie Ihre Faszien mit langsamen, "schmelzenden" Dehnübungen aus dem Yoga. Federnde Bewegungen



Yoga

erhalten und steigern die Beweglichkeit. Mit der Faszienrolle beleben und regenerieren Sie die Faszien durch Selbstmassage. Die Körperwahrnehmung wird durch Spürübungen mit Mikrobewegungen gesteigert. Erlernen Sie Entspannungsübungen zum Stressabbau. Bei gesundheitlichen Problemen vor Kursbeginn mit dem Arzt sprechen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Faszienrolle, Duoball oder 2 Tennisbälle

● 40414 Roth

Yoga

weiterführender Kurs, für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 19. September, 17.45-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

Erleben Sie durch die sanften und zugleich intensiven Yogaübungen äußere und innere Beweglichkeit. Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannungsübungen führen in die Ruhe. Ziel ist die Bewusstmachung und Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer Vorgänge. Lernen Sie die Inhalte des Yoga kennen. Yogaübungen kräftigen den Beckenboden und unterstützen die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule. Dies trägt zur Gesundheit Ihres Rückens bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40415 Roth

Yoga

weiterführender Kurs, für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 20. September, 17.30-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

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

● 40416 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Fr, 21. September, 9-10 Uhr, 10 x,

Gebühr: 43,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Gymnastikraum
Elisabeth Luger

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur

Roth-Natur
Strom aus 100 % Wasserkraft

Versorgung aus einer Hand

www.stadtwerke-roth.de
Tel. 09171/9727-0

Energie sichert Zukunft!

STADTWERKE
ROTH



noch schwer aus der Rückenlage hochkommen zum Stehen. Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40417 Roth

Yoga für die Hüfte und den Beckenboden Beweglich & stabil in der eigenen Mitte

Sa, 6. Oktober, 13-16 Uhr,

Gebühr: 15,- €

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

Eva Angela Böhm

Mobilisieren Sie Ihre Hüftgelenke für mehr Beweglichkeit. Sie lernen die stabile Mitte und ihre Bedeutung für die seelische und körperliche Gesundheit kennen. Erleben Sie den Beckenboden als Kraftzentrum Ihrer Mitte. Innere Bilder unterstützen Sie beimerspüren aller Beckenbodenschichten. Tanzende Bewegungen, bei denen der Beckenboden mitschwingt, wechseln sich mit Muskelaufbauübungen ab. Atemübungen und stressabbauende Entspannungstechniken fördern das Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40420 Roth

Hatha Yoga und Yoga Nidra Zur Ruhe kommen - Neue Energien schöpfen

Sa, 24. November, 13-16 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Eva Angela Böhm

Lernen Sie die ganzheitlichen Zusammenhänge von Stress und seine Auswirkung auf Körper und Seele kennen. Erfahren Sie, wie sich Stress im Alltag durch Achtsamkeit vermeiden oder abbauen lässt. Ausgewählte Pranayama-Atemübungen führen in die Ruhe. Energiegebende und zentrierende Haltungsübungen (Asanas) stabilisieren die eigene Mitte. Yoga Nidra führt Sie auf eine Körperreise in die Tiefenentspannung. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40421 Roth

Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga - Sehtraining

Sa, 24. November, 9-12 Uhr

Gebühr: 15,- €

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

Eva Angela Böhm

Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich begünstigen Verspannungen und Schmerzen, die bis in Kopf und Rücken ausstrahlen können. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körperfehlhaltungen und deren Auswirkung auf Muskeln und Wirbelsäule kennen. Steigern Sie Ihre Gesundheit mit Yogahaltungsübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung. Augen-Yoga-Übungen stärken Ihre Sehkraft und entspannen den gesamten Kopf- und Nackenbereich. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Stressabbau. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40428 Swa

Yoga Fortsetzungskurs am Vormittag

Mi, 10. Oktober, 10.15-11.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsr.

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern, um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga bedeutet mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich. Kein Unterricht am 07.11.2018. **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

● 40429 Swa

Yoga Fortsetzungskurs, am Abend

Mi, 10. Oktober, 19-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsr.

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga - mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich. Kein Unterricht am 07.11.2018. **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken



● 40430 Spa

Kundalini-Yoga

Yoga für das Herz

Mi, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 54,- €

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

Yoga hilft uns die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und erlaubt uns ihre Kraft in unserem Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltung), Pranayamas (Atemtechnik), Entspannung, Meditation wird Körper-Atem-Geistesachtsamkeit geschult und erlebt. Zugang über Unteren Pausenhof (Obelsthauserstraße). **Bitte mitbringen:** Yogamatte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40440 Thal

Yoga für Jeden I

Di, 9. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 14 x

Gebühr: 53,- €

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

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

● 40441 Thal

Yoga für Jeden II

Di, 9. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 14 x

Gebühr: 53,- €

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

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

● 40442 Thal

Yoga für Jeden III

Di, 9. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 14 x

Gebühr: 53,- €

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

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

● 40443 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 20. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- €

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

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

● 40444 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 20. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- €

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

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

● 40445 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 10. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

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

Birgit Wohlgemuth

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

● 40446 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 10. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

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

Birgit Wohlgemuth

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

● 40449 Wen

Yoga am Morgen

Di, 18. September, 10.45-12 Uhr, 12 x

Gebühr: 66,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Martina Klietsch

Namaste! Yoga mit Martina für mehr Körperbewusstsein und Beweglichkeit. Diese Yogastunde verleiht dir Entspannung, Kraft und Flexibilität. Mit Yoga-Haltungen (Asanas) im Einklang und in Verbindung mit einer tiefen, bewussten Atmung über wir achtsame Bewegungen, Gleichgewicht und Konzentration, um Körper & Geist & Seele in Balance zu bringen.

Dadurch fördern wir gleichzeitig ganzheitlich unsere Gesundheit. Gehe entspannt, zentriert und gekräftigt in den Tag. OM Shanti! **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sitzkissen, Decke

● 40450 Wen

Yoga

am Vormittag, für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 1. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Anita Grupa

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und erlaubt uns ihre Kraft in unserem Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltung), Pranayama (Atemtechniken), Meditation, Entspannung wird Körper- Atem- u. Geistesachtsamkeit geschult und erlebt. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

● 40451 Wen

Yoga

am Vormittag, für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 1. Oktober, 10.40-12.10 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Anita Grupa

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und erlaubt uns ihre Kraft in unserem Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltung), Pranayama (Atemtechniken), Meditation, Entspannung wird Körper- Atem- u. Geistesachtsamkeit geschult und erlebt. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

● 40455 Wen

Yoga

Mo, 8. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 64,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen



Bildung unterwegs

Führungen und Besichtigungen im Herbst und Winter 2018/19

Die vhs im Landkreis Roth setzt sich und Sie in Bewegung. Lassen Sie sich zum Lernen außerhalb des Klassenraums verführen. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Neues nebenan entdecken**
Wanderung auf dem Walderlebnispfad Wendelstein
Sa, 22. September, 14 Uhr (18350)
Wendelstein, Walderlebnispfad, Nürnberger Str. 38, Parkplatz Kanal
- **200 Jahre Brauhaus Wendelstein**
Führung in der Pyraser Landbrauerei
Fr, 28. September, 15 Uhr (18107)
Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude
- **Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft**
Führung im Logenhaus Fürth
Mi, 10. Oktober, 17 Uhr (18352)
Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11
- **HITLER.MACHT.OPER**
Propaganda und Musiktheater in Nürnberg – Ausstellungsführung
Sa, 19. Januar, 14 Uhr (18104)
Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer
- **Wanderland**
Führung durch die Ausstellung im Germanischen Nationalmuseum
So, 20. Januar, 15 Uhr (18105)
Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1

Anmeldung

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



● 40456 Wen

Yoga

Mo, 8. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 64,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40457 Wen

Yoga

Mi, 10. Oktober, 15.30-17 Uhr, 12 x
Gebühr: 64,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40458 Wen

Yoga

Mi, 10. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 64,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40459 Wen

Yoga

Mi, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 12 x
Gebühr: 64,- €
Wendelstein, Ev. Gemeindehaus, Röthenbach b.St.W.,
Am Kirchberg 4
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40460 Wen

Yoga

am Vormittag

Do, 11. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 79,- €
Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schlossgraben 3
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40461 Wen

Hatha Yoga

Do, 20. September, 17.30-18.45 Uhr, 13 x
Gebühr: 58,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen



● 40462 Wen

Hatha Yoga

Do, 20. September, 19-20.15 Uhr, 13 x

Gebühr: 53,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen

● 40481 Hip

LaYoWa - Lachyogawalking 1

Sa, 06.10./03.11./01.12., jeweils 14:45-16:15 Uhr, 3x,

Gebühr: 31,- €

Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz

Daniela Zibi

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

Lachyoga

● 40482 Hip

LaYoWa - Lachyogawalking 2

Sa, 13.10./17.11./08.12., jeweils 14:45-16:15 Uhr, 3x

Gebühr: 31,- €

Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz

Daniela Zibi

Diese Zusammensetzung hat es in sich. Lachyoga an der frischen Luft ist am Effektivsten, da durch das tiefe Ausatmen die Lunge gereinigt wird und die Lungenbläschen wieder mit sauerstoffreicher, frischer Luft gefüllt werden. Dies ist gut für unser Immunsystem, bei chronischer Bronchitis und stärkt

Herz und Kreislauf. Eine LaYoWa-Runde sieht folgendermaßen aus: Wir walken ohne Stöcke, dafür mit Armtraining, an geeigneten Stellen werden wir abwechselnd einige Lach-, Atem- und Klatschübungen machen. **Bitte mitbringen:** geeignete Kleidung und Schuhe

● 40483 Hip

LaYoWa - Lachyogawalking 3

Sa, 20.10./24.11./15.12., jeweils 14:45-16:15 Uhr, 3x,

Gebühr: 31,- €

Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz

Daniela Zibi

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

● 40484 Hip

LaYoWa - Lachyogawalking 4

Sa, 12.01./02.02./02.03., jeweils 14:45-16:15 Uhr, 3x,

Gebühr: 31,- €

Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz

Daniela Zibi

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

● 40485 Hip

LaYoWa - Lachyogawalking 5

Sa, 19.01./09.02./09.03., jeweils 14:45-16:15 Uhr, 3x

Gebühr: 31,- €

Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz

Daniela Zibi

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



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

● **40486** Hip

LaYoWa - Lachyogawalking 6

Sa, 26.01./16.02., jeweils 14:45-16:15 Uhr, 2x

Gebühr: 21,- €

Hilpoltstein, Ecke Rother Str. / Zum Feldkreuz

Daniela Zibi

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

● **40490** Hei

Lachyoga

Fr, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 11,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Daniela Zibi

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken, spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Cowboylachen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● **40491** Hei

Lachyoga

Do, 17. Januar, 18-19.30 Uhr

Gebühr: 11,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Daniela Zibi

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken, spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Zusätzlich wirkt lachen entspannend,

fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Cowboylachen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● **40492** Hip

Lachyoga - eine lustige Entspannung

Fr, 18. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 11,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Daniela Zibi

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

● **40497** Rött

Lachyoga zum Jahresanfang

mit Schwung und Freude in das neue Jahr

Do, 10. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 11,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Daniela Zibi

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

● **40498** Wen

Lachyoga eine lustige Entspannung

Mi, 28. November, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Daniela Zibi

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken? Spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung,



T'ai-Chi-Chuan

das Karatelachen, das Cowboylichen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist ein außergewöhnliches Wellnessgeschenk für einen lieben Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40499 Wen

Lachyoga eine lustige Entspannung

Mi, 23. Januar, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Daniela Zibi

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

T'ai-Chi-Chuan

T'ai-Chi-Chuan

● 40503 Hip

T'ai-Chi-Chuan

Mo, 17. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 112,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Dorothea-Maria Wex

Tai-Chi ist ein Gebet in der Bewegung, im Dreiklang: Seele, Körper und Geist. Vorkenntnisse erwünscht. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, T'ai-Chi-Schuhe/warme Socken

● 40514 Roth

T'ai-Chi-Chuan

für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 10. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum

Gerhard Spies

Grundlage des Tai Chi ist die „Form“, ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Diese Bewegungsübungen stärken und harmonisieren den Körper, fördern das seelische Wohlbefinden und die Gesund-

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

● 40515 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Fortgeschrittene

Do, 11. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 102,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum

Gerhard Spies

Grundlage des Tai Chi ist die "Form", ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Diese Bewegungsübungen stärken und harmonisieren den Körper, fördern das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit. Auf dem Programm dieses Kurses stehen das Lernen und Vertiefen der gesamten Kurzform nach Cheng Man Ching. **Voraussetzung:** Gute Kenntnisse von Teil 1 der Kurzform oder vergleichbare Kenntnisse anderer Formen des Tai Chi.

● 40519 Swa

T'ai-Chi-Chuan

Aufbaukurs

Mo, 17. September, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 98,- €

Schwanstetten, Kath. Kinderhaus, Sperbersloher Str. 12,

Turnraum

Richard Walter

Vertiefung und Korrektur der Kurzform Yang-Stil nach Kobayashi in der Prof. Cheng Man-Ching Tradition sowie Weiterführung der einzelnen Schwertformstellungen nach Dr. Chi. Schwerpunkte sind: Lösen von Verspannungen, Stressreduktion, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Fit für den Alltag, in seiner Mitte und in Balance bleiben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40520 Swa

T'ai-Chi-Chuan

für Anfänger

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

Gebühr: 54,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2

Richard Walter

Erlernen der Tai Chi Kurzform Yang-Stil Teil 1 nach Kobayashi in der Prof. Chen Man-Ching Tradition. Es harmonisiert Körper und Geist, löst Verspannungen und fördert innere Ruhe und Gelassenheit. Besondere körperliche Voraussetzungen

sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Auch für die Generation 55+ bestens geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40521 Wen

T'ai-Chi-Chuan – Teil 1 der Kurzform nach Chen Man Ching - Yang Stil

Mo, 17. September, 20-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 56,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal
Thomas Übelacker

Auf spielerischem Weg lernen wir loszulassen, geschmeidige und zugleich kraftvolle Bewegungen entstehen. Das Qi kommt ins Fließen und nährt den Körper und den Geist. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

Qigong

Qigong

● 40550 Ab

Qigong entspannt in den Abend

Mi, 26. September, 18.30-20 Uhr, 6 x

Gebühr: 53,- €

Abenberg, Kath. Jugendheim, Spalter Str. 11
Christine Keuth

Die sanften, fließenden, im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungen des Qigong helfen Blockaden und stressbedingte Muskelverspannungen zu lösen und führen so zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Man fühlt sich besser "geerdet". Körper, Geist und Seele werden ganzheitlich gestärkt und harmonisiert, das "Qi", die Lebensenergie kann wieder fließen. Die Basisformen des Qigong sind leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40552 Geo

Qigong am Abend

Mi, 19. September, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40553 Geo

Qigong für Fortgeschrittene

Mi, 19. September, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40554 Gre

Qigong Die harmonischen achtzehn Bewegungen, am Morgen

Do, 20. September, 10-11 Uhr, 8 x

Gebühr: 51,- €

Grading, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken



● 40555 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen, am Morgen

Do, 10. Januar, 10-11 Uhr, 5 x

Gebühr: 37,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

● 40556 Hip

Bewegtes Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 18. September, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Hilpoltstein, Meckenhausen D16, Grundschule, kl. Turnhalle

Christine Sippenauer

Durch fließende, stetige Bewegungen, kombiniert mit einer speziellen Atemtechnik werden alle Organe massiert. Dabei werden auch Faszien, die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, und die tiefere Muskulatur angesprochen. Der gesamte Körper wird so auf sanfte Weise entschlackt und gleichzeitig Geist und Seele harmonisiert. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40557 Hip

Bewegtes Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 20. September, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle

Christine Sippenauer

Durch fließende, stetige Bewegungen, kombiniert mit einer speziellen Atemtechnik werden alle Organe massiert, sowie auch Faszien und tiefere Muskulatur angesprochen. Der gesamte Körper wird so auf sanfte Weise entschlackt und gleichzeitig Geist und Seele harmonisiert. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40558 Kam

Medizinisches Qi Gong Training

Di, 18. September, 19-20.10 Uhr, 10 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstr. 29,

Mehrzweckraum

Heidemarie Schumm

Qi Gong bedeutet arbeiten mit der Lebensenergie. Die Praxis des Qi Gong soll die Lebensenergie stärken, um zu einer gesunden, körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung zu gelangen, um dem Alltag in Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Qi Gong regelt die Balance der inneren Organe, tonisiert u. stärkt diese, beugt Krankheiten vor, stärkt das Immunsystem, reinigt den Körper und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Der Kurs soll dazu beitragen, sich gesunder, vitaler und beweglicher zu fühlen. **Bitte mitbringen:** Matte, warme Decke und Socken

● 40559 Red

Qigong

für den Rücken

Mi, 19. September, 19-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,

Tagungsraum

Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40560 Red

Qigong

für den Rücken

Mi, 14. November, 19-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,

Tagungsraum

Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die

Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40561 Roth

Qigong für den Rücken

Mi, 9. Januar, 19-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 27,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,

Tagungsraum

Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40562 Rött

Qigong für Frauen

Sa, 6. Oktober, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14,

1. OG

Heike Steinbauer

Wir lernen speziell für die Bedürfnisse der Frauen ausgesuchte Übungen, die regelmäßig praktiziert, die eigene Lebensenergie aktivieren. Weiche, fließende Bewegungen, die auch entspannend, natürlich und schön sind, dienen der ganzheitlichen Stärkung und Harmonisierung. Selbstmassagen ergänzen die Übungen und fördern einen gesunden Energiefluss. Außerdem stehen die Geschmeidigkeit unseres Körpers, die Bewegungen der Wirbelsäule und aller Gelenke im Mittelpunkt. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken

● 40563 Rohr

Qigong

Di, 18. September, 18.30-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 70,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str. 33,

Turnhalle

Marco Kuch

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

● 40564 Roth

Qigong

an vier Abenden zum Kennenlernen

Di, 25.09./02.10./09.10./23.10., jeweils 19:30-21:00 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupperplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Edith Spies

Qigong gibt ein gutes Körpergefühl und bringt uns in Harmonie. Auf dem Programm stehen sanfte Lockerungs- und Dehnübungen für den Alltag, Basisübungen und die Brokatübungen. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Matte

● 40565 Roth

Qigong

Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 26. September, 9.30-11 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum

Edith Spies

Sie lernen Basisübungen, Lockerungsübungen, Meridiandehnübungen und Kranich-Qigong. Durch die sanften und harmonischen Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und die Gesundheit gefördert. Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, die Faszien auf sanfte Weise trainiert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Die Qigongübungen schenken frische Energie. Mit sanften Akupressuren werden unter anderem Augen und Ohren gestärkt. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist,



Qigong

bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Halbschuhe, Matte

● 40566 Roth

Qigong-Nachmittag

Sa, 29. September, 14.30-17.30 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen.

Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Getränk

● 40567 Roth

Qigong

Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 2. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

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

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk



Geschichte – Politik – Gesellschaft

„Wir feiern Bayern – 100 Jahre Freistaat“ und die Europawahlen im Jahr 2019 bilden den Hintergrund für spannende Vorträge an der vhs im Landkreis Roth.

- „Bildschön“ – Meisterwerke der Malerei in München
Kunstgeschichtlicher Vortrag von Ernst Hilber
Fr, 19. Oktober, 19.15 Uhr (50250)
Roth, Seckendorffschloss
- 100 Jahre Freistaat Bayern – Vortrag von Tobias Hirschmüller (Kath. Univ. Eichstätt)
Fr, 9. November, 19.30 Uhr (10151)
Heideck, Laibstadt 16, Katholisches Pfarrheim
- Wohlstand durch Wortschatz?
Vortrag von Prof. Joachim Grzegza
Sa, 19. Januar, 18.30 Uhr (10200)
Roth, Seckendorffschloss

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



● 40570 Roth

Qigong im Sitzen

Mit Qigong entspannt in den Abend

Di, 25. September, 16.30-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 70,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Gymnastikraum

Edith Spies

Qigong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin und eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung und Selbstheilung. Die eigene Lebensqualität wird dabei gesteigert. Alle Qigongübungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Deshalb ist Qigong gerade für Senioren eine sehr gute Methode. Qi bedeutet Lebensenergie und Vitalität, Gong bedeutet beständiges Üben. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Matte

● 40571 Roth

Qigong-Nachmittag

Sa, 16. Februar, 14.30-17.30 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

Edith Spies

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Sollten Sie sich unsicher sein, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen möglich ist, bitten wir Sie, die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Getränk

● 40575 Swa

Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. September, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 79,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsr.

Rita Utz-Wehle

Wir vertiefen die 18 harmonischen Übungen, hinzukommen Atemübungen und auf Wunsch auch Teile des stillen Qigong. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch

im Sitzen, teilweise auch im Liegen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Die Kursgestaltung erfolgt in weitgehender Absprache mit den Teilnehmern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40580 Thal

Qigong

am Abend

Mo, 8. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,

Entspannungsraum

Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden fließenden Bewegungs- und Atemabläufen die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40581 Thal

Qigong

am Vormittag

Di, 9. Oktober, 8.30-9.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,

Entspannungsraum

Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden fließenden Bewegungs- und Atemabläufen die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung



Qigong

● 40582 Thal

Qigong am Abend

Di, 9. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,

Entspannungsraum

Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden fließenden Bewegungs- und Atemabläufen die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40583 Thal

Qigong am Vormittag

Mi, 10. Oktober, 8.30-9.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden fließenden Bewegungs- und Atemabläufen die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40592 Wen

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Gebühr: 79,- €

Wendelstein, GS Röthenbach, Am Zehnthof 8, Aula

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. Achtung! Eingang zum Kursraum: Eingang Kanal,

Spielplatz **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40593 Wen

Qigong für Geübte

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

Gebühr: 79,- €

Wendelstein, GS Röthenbach, Am Zehnthof 8, Aula

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. Achtung! Eingang zum Kursraum: Eingang Kanal, Spielplatz. Nach der Zeitumstellung Kursbeginn 16 Uhr. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40594 Wen

Qigong – entspannt in den Abend

Mo, 17. September, 19-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 55,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49,

Eurythmiesaal

Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

● 40595 Wen

Qigong am Vormittag

Di, 18. September, 9.30-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Thomas Übelacker

Qigong-Übungen zur Stärkung der Faszien (Sehnen, Bänder und Muskeln) für die Gesundheit und Fitness. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Drehen und Biegen der Wirbelsäule, das zur Kräftigung der Gliedmaßen und der inneren Organe beiträgt. Sie haben Auswirkungen auf die Atemwege, die Flexibilität, sowie den Gleichgewichtssinn und können viele Erkrankungen vorbeugen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk



● **40597** Hip

Faszientraining mit dem elastischen Seil

Di, 4. Dezember, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

2.8 Jugendsp.

Anna Velisek

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

● **40598** Wen

Faszien-Qigong

Sa, 2. Februar, 10-13 Uhr,

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Die Faszien, die den Körper wie ein Netzwerk durchziehen, werden durch gelenkschonende Bewegungen und Dehnübungen von Kopf bis Fuß vitalisiert. Sehnen, Muskeln und Bänder werden gestärkt. Einzelne Akupunkturpunkte werden gezielt stimuliert und somit wird der gesamte Energiefluss in Schwung gebracht und stabilisiert. Zum Faszien-Qigong gehört auch die Innere Kraft, eine Entspannung des Geistes, die durch Bewusstsein, Achtsamkeit und Vorstellungskraft gefördert wird. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken

Feldenkrais®

Feldenkrais®

● **40720** Rött

Entspannung für Kiefer, Nacken, Schulter mit der Feldenkrais®-Methode

Sa, 6. Oktober, 10-13 Uhr

Gebühr: 21,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14,

1. OG

Heike Steinbauer

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu

Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● **40731** Wen

Entspannung für Kiefer, Nacken, Schulter mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 21. September, 10.15-11.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 85,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Heike Steinbauer

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● **40734** Wen

Entspannt und beweglich mit Feldenkrais® und TaiChi

Sa, 19. Januar, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Mit einigen ausgewählten Feldenkrais-Lektionen können wir unsere Gelenke genau beobachten und erspüren, wie wir unsere Bewegungen entspannt und leicht ausführen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen und reduzieren. Dieses bewusste Bewegungsgefühl werden wir dann in einzelne Übungen des TaiChi und eine kleine Sequenz der Kurzform übertragen. TaiChi fördert eine tiefe Atmung, einen kräftigen Rücken und verbessert die Körperhaltung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken



● 40735 Wen

**Sehtraining und Augenentspannung
mit der Feldenkrais®-Methode**

Sa, 19. Januar, 10-13 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Erhalten Sie sich die Flexibilität Ihrer Augen, auch in der zweiten Lebenshälfte! Dazu sollten wir am besten alle Fähigkeiten der Augen gleichmäßig nutzen. Aber stundenlange Bildschirmarbeit oder andere berufliche Anforderungen lassen dies oft nicht zu und wir leiden dann an müden, überanstrengten oder verspannten Augen. Mit diesen Lektionen gönnen Sie Ihren Augen quasi eine Kur, so dass die Augen das ganze Spektrum ihrer Sicht ausüben. Die Augenmuskulatur wird umfassend gestärkt und entspannt. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40736 Wen

**Entspannung für Kiefer, Nacken, Schulter
mit der Feldenkrais®-Methode**

Sa, 2. Februar, 14-17 Uhr

Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Heike Steinbauer

Durch Büroarbeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Gymnastik • Fitness

Gymnastik • Fitness

● 41000 Ab

Bodystyling**mit Redondoball und Hanteln**

Di, 18. September, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 35,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Simone Maurer

Mit diesem abwechslungsreichen Training wird die gesamte Muskulatur trainiert, und wird mit Handgeräten wie Redondoball und Hanteln noch verstärkt. Das Training ist für jede Generation geeignet. Es wird das Herz-Kreislauf-System, Kondition, Koordination trainiert, und mit fetziger Musik macht das Training sicher viel Spaß. Kein Unterricht am 25.09., 06.11., 04.12.2018. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

● 41025 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 2. Oktober, 19-19.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

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

Neue Aula

Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41026 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 2. Oktober, 19.45-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

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

Neue Aula

Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau



bau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● **41027** Gre

Functional Workout Mix

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Do, 27. September, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Marina Hoh

Ein Mix aus Muskelkräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Ausdauertraining sowie Intervalleinheiten bringen Abwechslung in die Stunde. Es entsteht ein intensives und schweißtreibendes Workout das den Stoffwechsel anregt und auch noch nach dem Training viele Kalorien verbrennt, somit wird der Körper schnell und effektiv geformt. Dieses Training ist für jeden geeignet der Spaß am Sport hat und seine Leistungsfähigkeit steigern möchte. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● **41028** Gre

Functional Workout Mix

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Do, 27. September, 18.45-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 33,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula Marina Hoh

Ein Mix aus Muskelkräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Ausdauertraining sowie Intervalleinheiten bringen Abwechslung in die Stunde. Es entsteht ein intensives und schweißtreibendes Workout das den Stoffwechsel anregt und auch noch nach dem Training viele Kalorien verbrennt, somit wird der Körper schnell und effektiv geformt. Dieses Training ist für jeden geeignet der Spaß am Sport hat und seine Leistungsfähigkeit steigern möchte. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● **41030** Gre

XCO - Bodystyling mit dem XCO-Shape-Set

Mi, 21. November, 18.30-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

Greding, GS Obermässing, Kolmergasse 11, Aula Margit Ochsenkühn

XCOs sind mit einem Granulat als Schwungmasse gefüllte Zylinder. Bei Bewegung kommt es zu einer verzögerten Gegenreaktion (= reactive impuls), um der Schwungmasse des

XCOs entgegenzuwirken. Dies führt neben der Kräftigung der unmittelbar beteiligten Muskeln zusätzlich zur Straffung des Bindegewebes und zu mehr Körperspannung und ist ein intensives und effektives Ganzkörper-Training. In Zusammenarbeit mit der DJK Obermässing. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe, Sportmatte, ggf. Handtuch, Getränk

● **41050** Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 24. September, 17-18 Uhr, 7 x

Gebühr: 42,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● **41051** Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 24. September, 18-19.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 62,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte



● 41052 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 26. November, 17-18 Uhr, 8 x

Gebühr: 48,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,

Tagungsraum

Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41053 Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 26. November, 18-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 70,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,

Tagungsraum

Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Wolfgang Büscher bis Stefan Zweig. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei. Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749 - 33,

cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848 - 522,

stadtueberei@stadt-roth.de

• **Rother Montagslesungen**

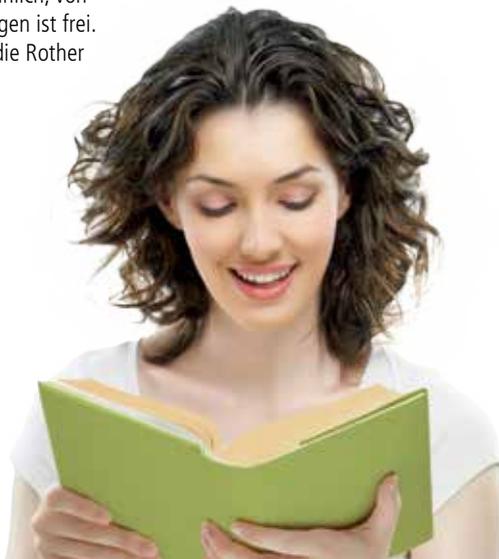
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 1. Oktober, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei





● 41055 Rohr

Bodystyling am Vormittag

Di, 25. September, 9-10 Uhr, 17 x

Gebühr: 75,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
Simone Wendland

Ein Kurs zum Muskelaufbau und zur Körperstraffung für eine optimale Figur und einen gesunden Rücken. Das Ganzkörpertraining besteht aus abwechslungsreichen Kräftigungsübungen und einer anschließenden Dehnungseinheit **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Matte, Getränk

● 41063 Roth

Fitness- und Figurtraining

Mo, 17. September, 20.30-21.30 Uhr, 17 x

Gebühr: 65,- €

Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle
Daniela Lohmüller

Mit viel Spaß und fetziger Musik fit für den Alltag werden. Das Aufwärmen und der Ausdauerpart bestehen aus einfachen Aerobicsschritten. Danach folgen Übungen zur Erhaltung der Muskulatur und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur werden hauptsächlich Übungen aus dem Bereich Pilates eingebaut. Zum Abschluss der Stunde werden alle beanspruchten Muskeln gedehnt und entspannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe mit fester Sohle, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● 41080 Swa

Thairobic

Mo, 17. September, 19.15-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 2
Simone Laube

Die Kombination aus Aerobic, Taekwondo und Boxen ergibt ein schweißtreibendes Powerworkout. Dabei soll vor allem die Ausdauer verbessert und Stress abgebaut werden. Die einzelnen schnellen Übungen regen die Reaktions- und Nervenmotorik an. Das Zirkeltraining wird mit motivierender Musik begleitet, die ganz unmerklich zu einer besseren Ausdauer führt. Das Training ist für Frauen und Männer geeignet. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● 41081 Swa

Krafttraining ohne Geräte für jedes Alter geeignet

Fr, 21. September, 9-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1
Ernestine Littmann

Was kann Krafttraining bewirken? Es bringt mehr Fitness, Kraft und Wohlbefinden, formt die Figur, reduziert das Körpergewicht, verbessert die Haltung und stärkt die Rumpfmuskeln zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Osteoporose. In diesem Kurs wird in Anlehnung an das MaxxF-Trainingsprogramm gearbeitet. Wissenschaftlich getestet haben sich diese Übungen wirksamer erwiesen als alle bisher bekannten Krafttrainingsübungen. Bei körperlicher Anstrengung schüttet das Gehirn das Glückshormon Serotonin und Endorphine aus, man fühlt sich befreit und ist dadurch weniger schmerzempfindlich. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

● 41086 Thal

Piloxing

Mo, 1. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Pamela Bauernfeind

Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates, Tanz und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Das Beste: Piloxing macht richtig Spaß, da jede Trainingseinheit leichte Tanzelemente mit motivierender Musik beinhaltet. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk, evtl. Stoppersocken, wenn nicht barfuß trainiert werden mag

● 41087 Thal

Bodystyling - Fit mit Fun

Mo, 17. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 61,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Katja Bock

Nach einer Aufwärmphase mit Aerobic-Schritten werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Besondere Aufmerksam-



keit erhalten dabei Bauch, Beine, Po und Rücken. Für alle, die mal wieder was für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Sportbekleidung, Theraband

● 41094 Gre

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 20. September, 8.45-9.45 Uhr, 5 x
Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41095 Gre

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 8. November, 8.45-9.45 Uhr, 5 x
Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41096 Gre

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 10. Januar, 8.45-9.45 Uhr, 5 x
Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzei-

tig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41102 Wen

Smovey-FIT-Training Kennenlern-Workshop

Sa, 29. September, 14.30-16.30 Uhr
Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. "Smovey" steht für "swing, move and smile". Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss nutzen wir die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41103 Wen

Smovey-Fit-Training Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 8. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 12 x
Gebühr: 72,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. "Smovey" steht für "swing, move and smile". Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen werden bis zu 97 % aller Muskeln trainiert. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss werden die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage eingesetzt. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk



● 41104 Wen

Smovey-Fit-Training

Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 8. Oktober, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 72,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,

Mehrzweckraum

Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. "Smovey" steht für "swing, move and smile". Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen werden bis zu 97 % aller Muskeln trainiert. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss werden die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage eingesetzt. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41105 Wen

Smovey-Faszien-Training

Workshop

Sa, 20. Oktober, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,

Mehrzweckraum

Sonja Maier

Faszien halten unsere Muskeln in Form. In diesem Workshop trainieren wir sie mit smoveys, leichten Schwingringen, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Zusätzlich dehnen wir sie mit speziellen Faszienrollen und -bällen. Die Übungen sollen unseren Körper in Form bringen, den Rücken kräftigen und uns zu einem guten Körpergefühl und verbesserter Beweglichkeit führen. Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41106 Wen

Smovey-Faszien-Training

Fr, 9. November, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,

Mehrzweckraum

Sonja Maier

Faszien halten die Muskeln in Form. In diesem Kurs werden sie mit smoveys, leichten Schwingringen, die bei rhythmischer

Bewegung vibrieren, trainiert. Zusätzlich werden die Faszien noch mit speziellen Faszienrollen und -bällen gedehnt. Die Übungen bringen den Körper in Form, kräftigen den Rücken und führen zu einem guten Körpergefühl und verbesserter Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senioren

● 41206 Red

Fit und beweglich für Senioren

Do, 20. September, 14.30-16 Uhr, 8 x

Gebühr: 54,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Stephanie Schwarm

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

● 41207 Red

Fit und beweglich für Senioren

Do, 29. November, 14.30-16 Uhr, 8 x

Gebühr: 54,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Stephanie Schwarm

Eingeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung



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

● 41210 Swa

Sitzgymnastik

für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 19. September, 9.45-10.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1
Anneliese Haas

Wir laden Sie ein zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 41211 Swa

Sitzgymnastik

für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 19. September, 11-12 Uhr, 10 x

Gebühr: 43,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1
Anneliese Haas

Wir laden Sie ein zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 41214 Wen

Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur 60+ auf dem Stuhl

Mo, 1. Oktober, 16-17 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Anita Grupa

Bewegung auf dem Stuhl hat eine Menge an gesundheitlichen Vorteilen. Man aktiviert schonend gezielt bestimmte Muskelpartien und reduziert Stress. Der Atem wird bewusst

wahrgenommen. Leichte Standübungen erhalten die Balance und Koordinationsfähigkeit. Viele Entspannungs- und Lockerungsübungen können zudem großartig in den Alltag integriert werden. Elemente aus dem Yoga fließen mit ein und verbessern nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise das Wohlbefinden. Auf körperliche Einschränkungen wird besonders Rücksicht genommen. Ziel ist die eigene Gesundheit immer wieder neu auszubalancieren. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken

● 41215 Wen

Geistig fit!

Bewegung für die grauen Zellen

Sa, 17. November, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Dieser Kurs verbindet Gedächtnis- und Bewegungskurse miteinander. Sie trainieren Ihr Gehirn und kommen körperlich und geistig in Schwung. Steuern Sie der Altersvergesslichkeit entgegen und verbessern Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Bewegungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern Sie Ihre grauen Zellen. Das Beste dabei: es macht jede Menge Spaß! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk



Pilates

Pilates

- 41220 Ab

Pilates Basics

Do, 25. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Kath. Jugendheim, Spalter Str. 11

Daniela Kahler

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

- 41222 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 2. Oktober, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 54,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

- 41223 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 2. Oktober, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 54,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

- 41234 Gre

Pilates für den Rücken - 50 plus

Pilates zum Wohlfühlen

Di, 18. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 44,- €

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

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch-, und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Isomatte, dicke Socken, Handtuch oder flaches Kissen, Getränk

- 41235 Gre

Pilates für den Rücken

Di, 16. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 44,- €

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

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch- und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Isomatte, dicke Socken, Handtuch oder flaches Kissen, Getränk

- 41245 Kam

Pilates für den Rücken

Do, 24. Januar, 19-20 Uhr, 3 x

Gebühr: 13,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstr. 29,

Mehrzweckraum

Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tief liegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit



Pilates

zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41247 Red

Pilates Basics

Do, 20. September, 18.45-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 36,- €
Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,
Tagungsraum
Regina Valk

Pilates ist der effektivste Weg, die Grundkraft zu verbessern. Das Training besteht aus vielen bekannten Gymnastikübungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen immer ganze Muskelgruppen. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem "Powerhouse". So bekommt man einen festen Bauch, einen starken Rücken und eine bessere Haltung. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

● 41248 Red

Pilates Basics für Fortgeschrittene

Do, 20. September, 19.50-20.50 Uhr, 8 x
Gebühr: 36,- €
Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,
Tagungsraum
Regina Valk

Pilates ist der effektivste Weg, die Grundkraft zu verbessern. Das Training besteht aus vielen bekannten Gymnastikübun-

gen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen immer ganze Muskelgruppen. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem "Powerhouse". So bekommt man einen festen Bauch, einen starken Rücken und eine bessere Haltung. Vorkenntnisse erwünscht. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

● 41249 Rött

Pilates für den Rücken

Di, 8. Januar, 19-20 Uhr, 5 x
Gebühr: 24,- €
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14,
1. OG
Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tief liegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

INDIVIDUELLE BERATUNG
AUSDAUERTRAINING
GERÄTETRAINING
FETTREDUKTION
SOLARIUM
KURSE

Get Well
Fitness Zentrum

Pleinfelder Str. 68d
 91166 Georgensgmünd
 Tel.: 09172 – 700 45 69
getwell.fitness-georgensgmund.de






● 41250 Rohr

Pilates am Vormittag

Mi, 10. Oktober, 9-10.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 56,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
Regina Jubl

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

● 41251 Roth

Pilates für den Rücken

Do, 20. September, 19.30-20.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 24,- €

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

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41252 Roth

Pilates für den Rücken

Do, 15. November, 19.30-20.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 24,- €

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

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41256 Swa

Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs

Di, 18. September, 8.45-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 66,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41257 Swa

Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs

Do, 20. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41258 Swa

Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs

Do, 20. September, 18.45-19.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule.



Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41259 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs

Do, 20. September, 20-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41260 Thal

Pilates

für Einsteiger

Do, 20. September, 19.45-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

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

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rückschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Socken, Kissen, Handtuch, evtl. Getränk

● 41261 Thal

Pilates

für Einsteiger

Do, 10. Januar, 19.45-20.45 Uhr, 5 x

Gebühr: 24,- €

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

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rückschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Socken, Kissen, Handtuch, evtl. Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

● 41301 Ab

Rückenfit

Beweglichkeit für die Wirbelsäule

Mi, 24. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,
Turnhalle
Daniela Kahler

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Kleingeräten. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk



● 41312 Geo

Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule

Einführung in die SMS-Methode

Sa, 22. September, 16-19.30 Uhr

Gebühr: 22,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Dieser Tageskurs ist wichtig für Teilnehmende an den Kursen Nr. 41313 und 41314. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken, Essen, Trinken

● 41313 Geo

Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule

für Anfänger

Mo, 24. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

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

André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten nach Möglichkeit am Einführungstag (Kurs 41312) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken

● 41314 Geo

Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule

für Fortgeschrittene

Mo, 24. September, 19.45-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 59,- €

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

André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten am Einführungstag (Kurs 41312) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Sportbekleidung, warme Socken

● 41320 Gre

Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Mi, 19. September, 9.30-10.30 Uhr, 18 x

Gebühr: 69,- €

Grading, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41321 Gre

Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik

Mi, 19. September, 17.30-18.30 Uhr, 18 x

Gebühr: 69,- €

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

Neue Aula

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch-



und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● **41322** Gre

Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik

Mi, 19. September, 18.30-19.30 Uhr, 18 x

Gebühr: 69,- €

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

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● **41324** Gre

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Do, 27. September, 9-10 Uhr, 12 x

Gebühr: 71,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

● **41336** Hip

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

Fr, 14. September, 17-18 Uhr, 15 x

Gebühr: 59,- €

Hilpoltstein, Meckenhausen D16, Grundschule, kl. Turnhalle
Ursula Dietzel

Ein Gymnastikprogramm als Basis für eine bessere Haltung und Beweglichkeit. Das Körperbewusstsein wird geschult, Haltungsfehler erkannt und verbessert. Die Schlüssel Muskeln werden in ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination und Elastizität gezielt trainiert. Es wird mit und ohne Handgeräte gearbeitet. **Bitte mitbringen:** Matte, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

● **41337** Hip

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 17. September, 19-20 Uhr, 18 x,

Gebühr: 76,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung

● **41338** Hip

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 19. September, 18.30-19.30 Uhr, 18 x

Gebühr: 76,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung

● **41339** Hip

Rückenfit

Bewegen statt schonen

Mo, 17. September, 18-19 Uhr, 15 x

Gebühr: 71,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen stellen den Schwerpunkt des Kurses dar. Sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Der Abbau von Bewegungsmangel sowie die Entrichtung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Gymnastikband, Turnschuhe, bequeme Kleidung



- 41345 Red

Rückenfitness

Kräftigung und Entspannung

Mo, 1. Oktober, 10-11 Uhr, 6 x

Gebühr: 28,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4,

Tagungsraum

Heike Flügel

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Mit Elementen aus dem Pilates und Faszien-Training können Sie Rückenproblemen aktiv und wirkungsvoll begegnen, Ihren Beckenboden kräftigen und das muskuläre Gleichgewicht wieder herstellen. Abwechslungsreiche Übungen zum Stressabbau runden das vielseitige Programm ab. **Bitte mitbringen:** Matte, dicke Socken

- 41354 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 26. September, 18-19 Uhr, 13 x

Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum

Sandra Federl

Das Training enthält Übungsformen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Lockerung und Dehnung der wichtigsten Muskelpartien des Körpers. Erreicht werden damit eine Verbesserung des Bewegungsflusses, die Stabilisierung der Wirbelsäule sowie die Lösung von Verspannungen, vor allem im Nackenbereich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

- 41355 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Starker Rücken

Mi, 26. September, 19.30-20.30 Uhr, 13 x

Gebühr: 47,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33,

Turnhalle

Sandra Federl

Sie dürfen sich auf ein abwechslungsreiches, gesundes Rückentraining freuen. Ziel ist es, mit Übungen die obere und untere Rückenmuskulatur sowie die Bauchmuskeln zu stärken. Somit wird die Haltung, Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

- 41356 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 26. September, 19-20 Uhr, 13 x

Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum

Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

- 41357 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 26. September, 20-21 Uhr, 13 x

Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum

Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

- 41363 Roth

Partnermassage

Sa, 10. November, 10-14.30 Uhr

Gebühr: 18,- €

Roth, Praxismgemeinschaft am Markt, Hauptstr. 50

Corina Schiller-Linz

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



● 41372 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 8. Oktober, 18-18.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze, wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs-Außenstelle Schwanstetten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

● 41373 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 8. Oktober, 19-19.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze, wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs-Außenstelle Schwanstetten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

● 41376 Spa

Rückengesundheit

Sa, 6. Oktober, 10-12 Uhr
Gebühr: 14,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle
Heike Flügel

"Das Kreuz mit dem Kreuz". Leiden Sie auch häufig unter Rückenschmerzen oder Verspannungen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, verschiedene, bewährte Methoden für Ihren Rücken auszuprobieren: Faszientraining, Pilates-Basisübungen, achtsamkeitsorientierte Entspannung. **Bitte mitbringen:** Matte, dicke Socken, Getränke

Wassergymnastik • Aquafitness

Wassergymnastik • Aquafitness

● 41401 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 17. September, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28
N.N.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41402 Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 17. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28
N.N.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe



● **41404** Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 19. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

Aquafitness für Bauch, Beine und Po ist ein spezielles Training für die Problemzonen. Vor allem ist es gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf-System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● **41411** Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 19. November, 19-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● **41412** Geo

Aqua-Bodyforming

Mo, 19. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle

anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● **41414** Geo

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Mi, 28. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

Aquafitness für Bauch, Beine und Po ist ein spezielles Training für die Problemzonen. Vor allem ist es gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf-System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● **41421** Gre

Wassergymnastik

Di, 25. September, 17.30-18.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 43,- € (inkl. Materialkosten) (+ Eintritt)

Greiding, Hallenbad, Am Hallenbad 1

Mario Brzok

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

● **41422** Gre

Wassergymnastik

am Vormittag

Mo, 8. Oktober, 10-10.45 Uhr, 15 x

Gebühr: 43,- € (inkl. Materialkosten) (+ Eintritt)

Greiding, Hallenbad, Am Hallenbad 1

Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des



Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41423** Gre

Wassergymnastik am Vormittag

Mo, 8. Oktober, 10.45-11.30 Uhr, 15 x,
Gebühr: 43,- € (inkl. Materialkosten) (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41424** Gre

Wassergymnastik am Vormittag

Mo, 8. Oktober, 11.30-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 43,- € (inkl. Materialkosten) (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41425** Gre

Aqua Power

Di, 25. September, 18.15-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 54,- € (inkl. Materialkosten) (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzosc

Ich will... z.B. fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw.. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum

Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

● **41426** Gre

Aqua Power am Nachmittag

Mo, 8. Oktober, 16.15-17 Uhr, 15 x
Gebühr: 43,- € (inkl. Materialkosten) (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41440** Hip

Wassergymnastik für Senioren

Mi, 19. September, 17-17.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Isabell Kraus

Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kräftigung und Entspannung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule im Mittelpunkt steht. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe

● **41441** Hip

Wassergymnastik

Mi, 19. September, 17.45-18.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Isabell Kraus

Leichte Aqua-Fitness, kombiniert mit Wassergymnastik, zur Lockerung, Stärkung und Kräftigung der Muskulatur. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe



● 41444 Hip

Wassergymnastik

Mo, 24. September, 17-18 Uhr, 15 x
 Gebühr: 72,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
 Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
 Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41445 Hip

Aquafitness

Mo, 24. September, 20-21 Uhr, 15 x
 Gebühr: 72,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
 Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
 Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41446 Hip

Aquafitness

Di, 25. September, 20.15-21 Uhr, 15 x
 Gebühr: 53,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
 Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken
 Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert.

● 41449 Hip

Aquafitness

Do, 27. September, 15.30-16.30 Uhr, 15 x,
 Gebühr: 67,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
 Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken
 Mario Brzosk

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Wir trainieren unseren Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur (Schwerpunkt Rumpfmuskulatur) und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung.

● 41450 Hip

Aquafitness

Do, 27. September, 20-20.45 Uhr, 15 x
 Gebühr: 53,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Eintritt)
 Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken
 Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert.

● 41461 Red

**Aquafitness
für Fortgeschrittene**

Mo, 17. September, 19-19.45 Uhr, 8 x
 Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
 Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
 Rednitzgarten
 N.N.

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



● **41462** Red

Aquafitness für Fortgeschrittene

Mo, 17. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

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

● **41463** Red

Aquafitness für Fortgeschrittene

Di, 18. September, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum "Überkochen" gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte

parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41464** Red

Aquafitness für Fortgeschrittene

Di, 18. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

Spielend Schwimmen lernen

BABYSCHWIMMEN

MUTTER-KIND-SCHWIMMEN

KINDERSCHWIMMKURSE AB 4 JAHREN

ERWACHSENENSCHWIMMEN

AQUAFITNESSKURSE

www.schwimmschule-flipper.de

BERG BEI NEUMARKT

GEORGENSGMÜND

REDNITZHEMBACH

Informationen und Anmeldung:
 Telefon: 0 9188 / 300 98 400
 (Bürozeiten:
 Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr)

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

Zertifiziert vom Deutschen Schwimmverband (DSV)



● 41471 Red

Aquafitness für Fortgeschrittene

Mo, 19. November, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

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

● 41472 Red

Aquafitness für Fortgeschrittene

Mo, 19. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

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

● 41473 Red

Aquafitness für Fortgeschrittene

Di, 20. November, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

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

● 41474 Red

Aquafitness für Fortgeschrittene

Di, 20. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41475 Red

Aquanastik

Mi, 19. September, 8.45-9.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41476 Red

Aquanastik

Mi, 19. September, 10.15-11 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt



empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41477** Red

Aquanastik

Mi, 28. November, 8.45-9.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41478** Red

Aquanastik

Mi, 28. November, 10.15-11 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41479** Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 20. September, 19.15-20 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41480** Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 22. November, 19.15-20 Uhr, 8 x
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41481** Roth

Aquagymnastik

Mi, 9. Januar, 13.15-14 Uhr, 10 x
Gebühr: 95,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ullis Schwimmschule

Aquagymnastik fördert die Muskelkraft und regt die Herz-Kreislauffähigkeit an. Mit gelenkschonenden Übungen werden außerdem Koordination und Gleichgewicht geschult, sowie Rückenproblemen vorgebeugt und die Beweglichkeit erhalten. Bitte konsultieren Sie vor Kursteilnahme Ihren

Hausarzt. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● **41482** Roth

Aquagymnastik

Mi, 3. April, 13.15-14 Uhr, 10 x

Gebühr: 95,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ullis Schwimmschule

Aquagymnastik fördert die Muskelkraft und regt die Herz-Kreislaufätigkeit an. Mit gelenkschonenden Übungen werden außerdem Koordination und Gleichgewicht geschult, sowie Rückenproblemen vorgebeugt und die Beweglichkeit erhalten. Bitte konsultieren Sie vor Kursteilnahme Ihren Hausarzt. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Zumba®

Zumba®

● **41502** All

Zumba® Fitness am Morgen

Mi, 19. September, 8-9 Uhr, 9 x

Gebühr: 67,- €

Freystadt, Rohr 1, DJK SpVgg Rohr, Gymnastikraum Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● **41503** All

Zumba® Fitness

Sa, 22. September, 14.30-15.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Fachschule f. Heilerziehungspflege, Ebenried 111 Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● **41504** All

Zumba® Fitness

Sa, 1. Dezember, 14.30-15.30 Uhr, 7 x

Gebühr: 53,- €

Allersberg, Fachschule f. Heilerziehungspflege, Ebenried 111 Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

● **41505** All

Zumba® Fitness am Morgen

Mi, 5. Dezember, 8-9 Uhr, 8 x

Gebühr: 60,- €

Freystadt, Rohr 1, DJK SpVgg Rohr, Gymnastikraum Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk



● 41540 Rohr

Zumba® Fitness

Di, 25. September, 19.30-20.30 Uhr, 12 x,
Gebühr: 54,- €
Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33,
Turnhalle
Stefanie Gerstner

Zumba® ist ein neues Workout, das Elemente aus Fitness und Intervalltraining für Herz- und Kreislauf mit heißen Latino-Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco verbindet. Es ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde mit viel Freude einfach wegtanzen möchte. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk

● 41541 Rohr

Zumba® Fitness

Do, 27. September, 18-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 48,- €
Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
Melanie Kuch

Zumba® ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41542 Rohr

Zumba® Gold

Mo, 24. September, 18-19 Uhr, 10 x
Gebühr: 45,- €
Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Melanie Kuch

Zumba® Gold ist Zumba® für jeden! Egal, ob (Wieder-)Einsteiger, aktive Senioren, Menschen mit ein paar Pfund zu viel oder mit leichten Bewegungseinschränkungen. Basierend auf dem Zumba®-Konzept, Tanz und Fitness zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen zu verbinden, orientiert sich Zumba® Gold an den besonderen Bedürfnissen der Teilnehmer. Die Choreographien sind leichter, das Tempo und die Intensität der Bewegungen reduziert (keine Sprungbewegungen). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41550 Roth

Zumba® Gold für Jung und Alt

Mo, 17. September, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 37,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41551 Roth

Zumba® Gold für Jung und Alt

Mo, 17. September, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 37,- €
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41552 Roth

**Zumba® Gold
für Jung und Alt**Do, 20. September, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 37,- €Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41553 Roth

**Zumba® Gold
für Jung und Alt**Do, 20. September, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 37,- €Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41554 Roth

**Zumba® Gold
für Jung und Alt**Mo, 26. November, 18-19 Uhr, 8 x
Gebühr: 37,- €Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41555 Roth

**Zumba® Gold
für Jung und Alt**Mo, 26. November, 19.15-20.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 37,- €Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.



● 41556 Roth

**Zumba® Gold
für Jung und Alt**

Do, 29. November, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41557 Roth

**Zumba® Gold
für Jung und Alt**

Do, 29. November, 19.15-20.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 37,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41572 Swa

**Zumba® Gold
für Anfänger**

Di, 18. September, 16.15-17.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 52,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollen. Aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen gesunden Leben beginnen wollen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41573 Swa

Zumba® Fitness

Di, 18. September, 17.15-18.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 52,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41590 Thal

Zumba® Fitness

Mo, 1. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Pamela Bauernfeind

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



Schwimmkurse

Schwimmkurse für Erwachsene

● 41611 Roth

Schwimmkurs für Erwachsene

Fr, 5. Oktober, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 180,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ullis Schwimmschule

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; Sie spüren wie das Wasser trägt. Sie erlernen die Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badekleidung

● 41612 Roth

Schwimmkurs für Erwachsene

Fr, 18. Januar, 18-18.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 180,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ullis Schwimmschule

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; Sie spüren wie das Wasser trägt. Sie erlernen die Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Training intensiv

Training intensiv

● 41595 Gre

HIIT'n'Dance

Mo, 17. September, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 32,- €

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

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

● 41596 Gre

HIIT'n'Dance

Mo, 17. September, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 32,- €

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

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

● 41597 Gre

HIIT'n'Dance

Mo, 7. Januar, 18-19 Uhr, 6 x

Gebühr: 24,- €

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

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



Nordic Walking

● 41598 Gre

HIIT'n'Dance

Mo, 7. Januar, 19-20 Uhr, 6 x

Gebühr: 24,- €

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

Neue Aula

Franziska Streb

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

Nordic Walking

Nordic Walking

● 41654 Kam

Nordic Walking

für Einsteiger

Fr, 21. September, 17-18.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 31,- €

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit

Kathleen Lorenz

Sie erlernen in meinen Grundkursen die beiden Nordic Walking Grundtechniken und erhalten viele Informationen über Trainingsabläufe, Aufwärmen, Herzfrequenzen, Dehnen sowie Tipps über einen geeigneten Stock und die erforderliche Ausrüstung. Auf unseren ersten Wanderungen üben wir das Erlernte. **Bitte mitbringen:** (wetterfeste) Sportbekleidung, Lauf- bzw. bequeme Schuhe, Walkingstöcke, Getränk

● 41656 Roth

Walking ohne Stöcke

Fr, 12. Oktober, 17-18 Uhr, 15 x

Gebühr: 57,- €

Roth, Festplatz, Otto-Schrimppf-Str. 9, Parkplatz

Susanne Kündinger

Walking, auch ohne Stöcke, ist ein gesunder Ausdauersport für Jedermann. Im Herbstkurs laufen wir auf beleuchteten Wegen ca. 5 km und entdecken dabei so manche "unbekannte" Ecke in Roth. Nach einer anstrengenden Woche tut eine Stunde Bewegung mit netten Leuten an der frischen Luft richtig gut und ist somit der ideale Einstieg ins Wochenende.

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

● 41752 Roth

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Gewaltprävention

Sa, 22. September, 17.30-19 Uhr, 6 x

Gebühr: 75,- €

Roth, EWTO-Schule, Ohmstr. 2, Zugang über Kupferplatte

Roland Nasdalack

Wing Tsun ist kein Wettkampfsport sondern dient der Selbstverteidigung, welche auch in engen Räumen eingesetzt werden kann (U-Bahn, Aufzug, Diskothek). Wing Tsun wurde von einer Frau entwickelt und benötigt keine körperlichen Fertigkeiten wie Kraft oder Gelenkigkeit und bietet deshalb auch Lösungen für ältere oder schwache bzw. kranke Menschen. Durch Wing Tsun werden außerdem körperliche und geistige Flexibilität sowie die Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe

● 41753 Roth

Crashkurs Selbstschutz

für Frauen ab 16 Jahren

Sa, 26. Januar, 13-16 Uhr

Gebühr: 13,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Seminarraum 1. OG

Horst Suck

Sensibilisieren Sie sich diesem Crashkurs und staunen Sie bei der praktischen Vermittlung von Verteidigungstechniken, wie man sich mit einfachen Tricks effektiv wehren kann. Theoretische Inhalte werden weitgehend im praktischen Teil mit integriert. Es werden zudem einige Vorgehensweisen mancher Täter erklärt und wie man sich effektiv dagegen schützen kann. Auch folgende Fragen werden im Seminar beantwortet: "Ist ein Pfefferspray generell sinnvoll?" oder "Wie ist das eigentlich mit der Notwehr?" Selbstverständlich steht der Dozent den Teilnehmerinnen im Rahmen des Seminars in allen Sicherheitsfragen Rede und Antwort. Weitere Informationen unter www.fds-seminare.de. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung



● 41760 Swa

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Sa, 6. Oktober, 13-18 Uhr

Gebühr: 22,- €

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

Bernd Richter

Haben Sie sich auch schon einmal in bestimmten Situationen unwohl gefühlt, oder hatten Angst? Kennen Sie auch das Gefühl, dass man am liebsten weglaufen möchte, aber irgendwie traut man sich nicht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich auf klare Art und Weise absichern können, um auch im Ernstfall reagieren zu können. Außerdem lernen Sie effektive einfache Techniken kennen, sich zur Wehr zu setzen und damit selbstbewusster auftreten zu können. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

● 41761 Swa

Selbstbehauptung 50+

Sa, 26. Januar, 13-18 Uhr

Gebühr: 22,- €

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

Bernd Richter

Sicherlich kennen Sie Situationen, in denen Sie sich unwohl gefühlt haben. Aus Angst ist man oft gelähmt und reagiert nicht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf nette Weise absichern können, um im Ernstfall nicht machtlos zu sein. Sie lernen mit unvorhergesehenen Situationen umzugehen, Zivilcourage zu beweisen und sich damit selbst zu schützen und zu behaupten. Anhand von Praxisübungen lernen Sie sich mit einfachen Handgriffen und Bewegungsabläufen effektiv zu verteidigen. Auch Personen mit Handicap sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

Ernährungswissen • Kochkurse

Ernährungswissen • Kochkurse

● 42003 All

Dick oder dünn - steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Do, 8. November, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Christiane Warzecha-Biegler

Warum können manche Menschen essen, was sie wollen ohne zuzunehmen? Und andere merken jedes Stückchen Schokolade auf der Waage? Ein Grund kann unsere individuelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren Körper in Richtung „gesundes Gewicht“ programmieren? Auf was es ankommt, und mit welchen Nahrungsmitteln, das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42005 Rött

Dick oder dünn - steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Do, 25. Oktober, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Christiane Warzecha-Biegler

Warum können manche Menschen essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen? Und andere merken jedes Stückchen Schokolade auf der Waage? Ein Grund kann unsere individuelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren Körper in Richtung "gesundes Gewicht" programmieren? Auf was es ankommt und mit welchen Nahrungsmitteln, das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin Christiane Warzecha-Biegler in diesem Vortrag. Zusätzlich zeigt die Gemeindebücherei Röttenbach eine Auswahl an Büchern zu diesem Thema. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



● 42060 Gre

Basisch Kochen

Mi, 31. Oktober, 17.30-21 Uhr
Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Wie geht basisch kochen? Was soll ich beachten? Wie setze ich das in meinen Alltag um? Mit diesen und ähnlichen Fragen werden wir uns auseinander setzen und zusammen ein leckeres Menü zaubern.

● 42102 Ab

Aus Omas Küche: Kühle backen (viereckig)

Do, 22. November, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,
Lehrküche
Christine Pfahler

Zusammen wagen wir uns an die Teigherstellung, Formen der "Laiberl" und ausrollen an das Abenteuer des Kühle (Kissen) Backens. **Bitte mitbringen:** Gebäcktüten

● 42105 All

Italienische Alpenküche

Do, 25. Oktober, 17-21 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Heidemarie Lutz

Die Gerichte der italienischen Alpenregion sind bodenständig und trotzdem raffiniert. Kochen und genießen Sie die köstlichen Gerichte der italienischen Alpenregion, z. B. Käseknödel mit Salbeibutter, geröstetem Speck und Kräutersalat, Pilze mit cremiger Polenta überbacken, gebratene Rippchen, Meraner Rosenkohl mit Kastanien, "Panna Cotta" auf Aprikosensauce, Walnusstörtchen. Keine Ermäßigung möglich!

● 42106 All

Orientalisches Mezze-Buffer

Mi, 6. Februar, 17-21 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Heidemarie Lutz

Eine orientalische Mezze-Tafel lässt sich gut vorbereiten und ist obendrein herrlich gesellig. Kochen und genießen Sie lauter wunderbare Kleinigkeiten wie z. B. "Muhammara" - Paprika-Walnuss-Mus, "Baba Ganoush" - Auberginencreme, "Fattoush"-orientalischer Brotsalat, "Kibbeh" - Bulgur-Hack-Bällchen, Safran-Fisch in Tomatensoße, "Batata Harra" - würzige Röstkartoffeln. Keine Ermäßigung möglich!

● 42110 Bü

Eine kulinarische Reise durch Indien

Mi, 17. Oktober, 17.30-21.30 Uhr
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1,
Lehrküche
Sabine Ederer

Eine Vielfalt an Aromen und Düften bietet das Land von Nord bis Süd. Originalrezepte, die leicht nachzukochen sind, köstliche Gerichte aus verschiedenen Landesteilen vermitteln eine Vorstellung dieses großartigen Landes. Curry, selbstgemachte Gewürzmischungen und Pasten, knusprige Brote, saftige Fische und vieles mehr erwarten Sie an diesem Abend. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schneidbrett, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

STRANDHAUS
Birkach
CAFE · BISTRO

Wirtsfamilie W & F Möltner
„Direkt am Rothsee“

☎ 09176-1700-☎ -998441
91154 Roth OT-Birkach
Birkacher Uferweg 2
info@strandhaus-birkach.de
www.strandhaus-birkach.de

Seit 1989



● 42111 Bü

Serata culinaria italiana

Ein kulinarischer Sprachausflug nach Italien

Fr, 9. November, 17.30-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1,
Lehrküche

Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer verkosten wir verschiedene Olivensorten und Antipasti, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma", machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über originale Rezepte und Zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42112 Bü

Expresskekse, Rollen- und Löffelkekse

Nachschub für den Adventsteller

Mi, 5. Dezember, 18-22 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1,
Lehrküche

Heidmarie Lutz

Gestresst, wenig Zeit und noch keine selbst gebackenen Plätzchen? Dann sind die köstlichen Last-Minute-Plätzchen gerade richtig für Sie, z. B. Vanillestangerl, Coccolinchen, Karamell-Mandel-Cookies, Ingwer-Marzipan-Bissen, Linzer Schnecken, Schoggi-Chips und Löffelkeks-Varianten. Ein pikanter Imbiss sorgt für den Ausgleich. Bitte Plätzchen-Dosen mitbringen! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

● 42113 Bü

Low Carb - Schnell und leicht

Mi, 30. Januar, 18-22 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1,
Lehrküche

Heidmarie Lutz

Richtig gut essen und dennoch abnehmen? Low Carb steht für die sparsame Verwendung von Kohlehydraten. Lassen Sie sich von den köstlichen Gerichten unseres Low-Carb-Menüs überzeugen, z. B. Low-Carb-Brötchen, Pizza mit Gemüsebo-

den, Caprese-Frittata, Marokko-Salat mit Hähnchen, bunte Gemüsepfanne mit Mandel-Gremolata, Shakshuka mit cremigem Feta bis zu süßen Leckereien wie Kokos-Käse-Kuchen und Erdnuss-Meteore. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

● 42121 Geo

Macarons

Süßes Gebäck aus Frankreich

Mi, 17. Oktober, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 521,
Küche

Martina Obermeyer

Macarons - eine Hassliebe: Jeder, der dieses süße himmlische Gebäck aus Mandelmehl schon mal gekostet hat und es zu Hause nachbacken wollte, weiß warum. Die Herstellung scheint sehr schwierig, ist aber mit dem richtigen Rezept und ein paar Tipps ganz einfach zu schaffen. An diesem Abend werden wir nach Originalrezept aus Paris bunte Macarons mit unterschiedlichen Füllungen herstellen. Die absoluten Klassiker Schoko, Pistazie und Himbeere kommen immer gut an. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Behälter für Kostproben

● 42123 Geo

American Cookies

Mi, 23. Januar, 18-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 521,
Küche

Martina Obermeyer

In Amerika beschreibt man Cookies mit "soft, chewy or crunchy and full of tender crumbs". Schwer zu übersetzen, aber beim Gedanken an saftige Schokoladen Kekse, süß-salzige Erdnussbutter-Cookies oder an fruchtige Cookies mit Haferflocken, Cranberries und Zimt läuft einem das Wasser im Mund zusammen und man bekommt eine Idee davon, was es bedeuten könnte. Wir backen zusammen verschiedene Sorten und suchen nach unserer eigenen Übersetzung. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Behälter für Kostproben



● 42126 Gre

Ernte von Wildkräutern und Sträuchern

Fr, 28. September, 17-20 Uhr

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Greiding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Claudia Wittmann

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da - wir wollen uns gemeinsam auf die Suche nach erntereifen Beeren und Wildkräutern machen, diese sammeln und zum Schluss daraus ein Andenken kreieren. Sie erfahren dabei viel interessantes zur Erkennung und den Inhaltsstoffen der einzelnen Pflanzen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

● 42130 Hei

Pures Sauerteigbrot backen - ganz einfach

Do, 15. November, 17.15-20.15 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffener Straße 14,

Lehrküche

Silja Luft-Steidl

Traditionelles pures Sauerteigbrot ohne Hefezusatz, bekömmlich und geschmacksstark, gelingt leicht und zeitspar- sam in klaren Schritten. Natürliche Zutaten machen schon das Backen zum Erlebnis. Der Kurs lehrt Kenntnisse für das tägliche Brot, sowie zahlreiche Varianten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42133 Hei

Serata culinaria italiana

Ein kulinarischer Sprachausflug nach Italien

Do, 7. Februar, 17.30-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffener Straße 14,

Lehrküche

Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer verkosten wir verschiedene Olivensorten und Antipasti, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma", machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über origi- nale Rezepte und Zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42135 Hip

Pflanzliche Weihnachtsmenü-Vorschläge

Fr, 7. Dezember, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

2.4 Lehrküche

Daniela Zibi

Weihnachten ist das Fest der Liebe, auch der Tierliebe? Zaubern Sie an Weihnachten wunderbare, schmackhafte Gerichte aus pflanzlichen Zutaten. Lassen Sie sich überraschen. Aus 2 Vorspeisen, 2 Hauptgerichten und 2 Nachspeisen können Sie für Weihnachten ein veganes Menü zusammenstellen. Die Zutaten sind überwiegend aus biologischem Anbau. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schreibzeug, Getränk

● 42136 Hip

Pflanzenküche

abwechslungsreich und gesund

Fr, 1. Februar, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

2.4 Lehrküche

Daniela Zibi

Sie möchten in diesem Jahr abwechslungsreicher und ge- sünder Essen? In diesem Kochkurs bereiten wir vitamin- und nährstoffreiche Gerichte zu, die Sie schwungvoll in das neue Jahr starten lassen. Die Zutaten sind überwiegend aus biologi- schem Anbau. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schreibzeug, Getränk

VERWÖHN-OASE

- Professionelle Fußpflege med.®
- Kosm. Behandlungen
- Nail-Art-Design
- Wellness-Massagen
- Kosmetikartikel
- Permanent-Make-Up
- Sonnenbank



THALGO
LA BEAUTE MARINE

Angelika Ehard
Lange Gasse 13 · 91174 Spalt
Tel.: 09175 - 90 74 69

Öffnungszeiten: Mo. – Sa. von 8.00 – 12.00 Uhr
und nachmittags nach Vereinbarung



● 42145 Red

Frühlingsrollen satt

verschiedene Arten von Frühlingsrollen

Di, 22. Januar, 18-22 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

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

Es werden Frühlingsrollen aus verschiedenen asiatischen Ländern gemeinsam zubereitet - pikant bis süß. Für jeden ist etwas dabei. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42147 Swa

Serata culinaria italiana

Ein kulinarischer Sprachausflug nach Italien

Fr, 7. Dezember, 17-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Küche
Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer verkosten wir verschiedene Olivensorten und Antipasti, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma", machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über originale Rezepte und Zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42150 Rött

Lingua e cucina italiana

Ein kulinarischer Sprachausflug nach Italien

Fr, 1. Februar, 17-21.30 Uhr

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14,
Küche
Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen Sprachausflug nach Italien: neben Redewendungen für den Restaurant- oder Marktbesuch sehen wir uns gemeinsam mit einem Sprachlehrer Originalrezepte samt Zutaten auf Deutsch und italienisch an. Im Anschluss bereiten wir leckere Antipasti zu, kochen zusammen einen Teller Pasta "wie bei mamma" u.v.m. Außerdem erhalten Sie wertvolle Einkaufstipps. Getränke (Aperitivo, Wein, Wasser, Kaffee und Digestiv) sind in den Materialkosten enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42190 Swa

1000 und 1 Idee rund um die Kartoffel

Di, 20. November, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Küche
Sabine Ederer

Ob als delikate Gourmet-Salate, Gratin oder im Duett mit Gemüse - die Kartoffel ist ein wahrer Verwandlungskünstler. Als vollwertiges Nahrungsmittel besitzt sie außerdem von Natur aus alle guten Eigenschaften eines echten "Light"-Produktes: sättigt vorzüglich, ist leicht verdaulich, liefert wenig Kalorien und ist nährstoffreich. Ein echtes Geschmackswunder! Wir bereiten Kartoffel-Lasagne, Gnocchi, Aufstrich, Kartoffelbrot, Salat und vieles mehr zu. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schneidbrett, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42201 Wen

Partyfood aus dem Ofen

Pizzablume, Pinwheels, Pide und Tartes

Mi, 17. Oktober, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,
D-0-13 Küche
Heidmarie Lutz

Jetzt ist die Zeit wieder da, in der wir es uns daheim gemütlich machen und feines Partygebäck für uns und für liebe Gäste zubereiten. Saison-Gemüse und verschiedene Teige vom Hefeteig, Mürbeteig bis Quark-Öl-Teig sind Grundlage für Pizzablume, Pinwheels mit Pilzpesto, türkische Gemüse-Pide, Möhren-Tarte mit Nüssen und Schweizer Apfeltarte. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42202 Wen

Kekse und Kleingebäck

aus aller Welt

Do, 29. November, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,
D-0-13 Küche
Heidmarie Lutz

Backen Sie heute Abend internationale Köstlichkeiten für Ihren Adventsteller, z.B. amerikanische Schoko-Cookies, spanische Mandeltaler, italienische Gewürz-Cantuccini, ös-



Verkostungen und Tastings

terreichische Nougatkugeln, englische Ingwerplätzchen, norwegische Sirup-Plätzchen, französische Financiers, Schweizer Nuschfeli u.a. Ein pikanter Imbiss sorgt für Ausgleich. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Plätzchenbehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

● 42203 Wen

Maultaschen und Ravioli

Einfach selbst gemacht

Do, 7. Februar, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,

D-0-13 Küche

Heidemarie Lutz

Schon im 18. Jahrhundert waren gefüllte Nudeltaschen bekannt. Der Begriff Maultasche entstand in Schwaben, denn quillt der Teig in der Brühe auf, ähnelt er einer geschwellenen Wange - wie nach einer Maultasche. Wir stellen Nudelteige her und füllen diese mit frischen Zutaten, u.a. mit Fisch, Fleischbrät, Gemüse, Käse oder süß mit Frischkäse auf fruchtiger Sauce. Bitte Nudelmaschine mitbringen, falls vorhanden. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk, Nudelmaschine (falls vorhanden)

Verkostungen und Tastings

Verkostungen und Tastings

● 42305 Gre

„Ü18“

Sa, 24. November, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 50,- € für Verkostung)

Greiding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Armin Schüssler

Der Name des Tastings ist Programm: Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler präsentiert sechs Whiskys aus dem letzten Jahrhundert. Darunter sind auch einige Raritäten, die es in dieser Ausprägung nie mehr geben wird. Für die Verkostung der sechs Whiskys, inkl. Unterlagen, Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 50 € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42306 Gre

"Signatory Vintage"

Sa, 26. Januar, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 35,- € für Verkostung)

Greiding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Armin Schüssler

Andrew Symington gilt als einer der renommiertesten unabhängigen Abfüller in Schottland. Seine Abfüllungen längst vergangener Destillierereien sind geradezu legendär. Seit 2002 ist er auch Besitzer der Whiskydestillerie Edradour. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler präsentiert sechs Whiskys von Signatory und Edradour. Für die Verkostung der Whiskys, inkl. Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 35 € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42307 Hip

Whisky - Wasser des Lebens

Fr, 30. November, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette

Armin Schüssler

Whisky gehört zu Schottland wie Nessie, Kilt und Dudelsack. Erfahren sie von Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler Wissenswertes über Geschichte, Herstellung, Reifung und das Land, in dem das „aqua vitae“ erfunden wurde und wie man Whisky richtig genießt. Für die Verkostung der

Mühlenladen Neuses

Öffnungszeiten:

Di - Fr 9.00-12.00 Uhr und 13.00-18.00 Uhr

Sa 10.00 - 14.00 Uhr,

Montags geschlossen!



Mehle, Getreide,
Backzutaten, Müslis,
leckere Süßigkeiten,
Knabbersachen, Nudeln,
Öle, Tee und Kaffee
und noch vieles mehr....

Mühlenladen Neuses,
90530 Wendelstein/Neuses,
Tel.: 09122/77 000



sechs Whiskys inklusive Unterlagen, einer Whiskyzeitung, einer Pipette, Mineralwasser und Baguette, wird ein Beitrag von 30,- € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● **42308** Hip

Whisky und Schokolade

Fr, 11. Januar, 19-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (+ 33,- € für Verkostung)

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette
Armin Schüssler

Zwei traumhafte Genüsse, die sich auf wunderbare Weise ergänzen und bestens miteinander harmonieren – das sind Whisky und Schokolade. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler präsentiert sechs edle Single Malt Whiskys und sechs hochwertige Schokoladen unterschiedlichster Provenienz. Für die Verkostung der Whiskys und der Schokolade, Mineralwasser und Baguette, wird ein zusätzlicher Beitrag von 33,- € erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● **42310** Spa

Whisk(e)y-Seminar

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 17. November, 18-21 Uhr

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Mensa
H. Jürgen Werner

Auch in Deutschland findet das "Lebenswasser" der Iren und Schotten immer mehr Freunde und Genießer/innen. Grund genug sich mit der Herstellung und Reifung, den verschiedenen Arten und Geschmacksrichtungen der Whisk(e)ys aus allen klassischen Regionen sowie deren regelgerechter Verkostung zu befassen. Im Mittelpunkt werden dabei schottische Single Malts stehen, die im Seminar auch verkostet werden. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

● **42311** Wen

Whisk(e)y-Seminar

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 27. Oktober, 18-21 Uhr,

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
H. Jürgen Werner

Auch in Deutschland findet das "Lebenswasser" der Iren und Schotten immer mehr Freunde und Genießer/innen. Grund genug sich mit der Herstellung und Reifung, den verschiedenen Arten und Geschmacksrichtungen der Whisk(e)ys aus al-

len klassischen Regionen sowie deren regelgerechter Verkostung zu befassen. Im Mittelpunkt werden dabei schottische Single Malts stehen, die im Seminar auch verkostet werden. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Brauseminar

● **42320** Wen

Brauseminar

Bierherstellung ist kein Geheimnis

Sa, 12. Januar, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 54,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,
D-0-13 Küche

André Betz

Anlässlich des Jubiläums "200 Jahre Brauhaus Wendelstein" bietet die vhs Wendelstein ein Brauseminar an bei dem wir gemeinsam ein Bier nach fränkischem Rezept herstellen. Bier wird seit fast geschätzten 10.000 Jahren hergestellt und ist damit ein ständiger Begleiter der Menschheit. Schon in der Antike wurden die Ägypter mit Bier bezahlt und als Grabbeigabe verwendet. Im Mittelalter war es Tradition sein eigenes Bier zu Hause herzustellen, zum Beispiel war Martin Luthers Frau als eine gute Bierbrauerin bekannt. Die Herstellung von Bier ist kein Geheimnis und kann von jedem selbst mit einfachen Utensilien, wie man sie in den meisten Küchen findet, gebraut werden. Hier lernen Sie am Kurstag das händische Bierbrauen praktisch mit Küchenutensilien von Grund auf kennen und umsetzen. Darüber hinaus gibt es viele Informationen rund um das Bier, Rohstoffe, Brauvorgänge und Brauhistorie mit Anekdoten. Das Ziel des Kurses ist, anschließend zu Hause selbst Bier herstellen zu können. "Für das leibliche Wohl nach Brauersart" ist mittags gesorgt (Mittagessen ist im Preis enthalten). Keine Ermäßigung möglich.

Anmeldung bis 21.12.2018.

Bitte mitbringen: nichtalkoholisches Getränk, Geschirrtuch, Wischlappen, Kochschürze, Trinkglas, Teller, Essbesteck, Stift, einen Gefrierbeutel, zwei verschließbare 1,5L PET-Flaschen, eine verschließbare 0,5L PET-Flasche und Tasche zum Transport. Die PET-Flaschen müssen sauber ausgespült sein. Zusätzlich sollten noch vier 0,5 L leere sauber ausgespülte Flaschen mit Bügelverschluss zu Hause zum Abfüllen rechtzeitig bereitgestellt werden.



Aussehen • Persönlicher Stil

Farbanalyse

● 43019 Roth

Farbberatung für Damen

Individuelle Beratung nach 10 Jahreszeiten

Mi, 23. Januar, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11 Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43020 Wen

Farbberatung für Damen

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Do, 31. Januar, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., D-1-02 Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen.



SECRET HEART
YOUR LIFE. YOUR LOVE.







ENTDECKE DAS GEHEIME HERZ



JUWELIER
DAM SCHLOSS
Hartmut Bayerlein

UHREN-SERVICE MEISTERBETRIEB SCHMUCK
FACHBETRIEB DER UHRMACHERINNUNG

Städlerstraße 1 / Ecke Hauptstraße
91154 Roth Tel.: 0 91 71 / 6 22 66

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr · Sa. 9.00 - 13.00 Uhr



Make-up • Styling

● 43100 Hei

Top gestylt in 5 Minuten

Mo, 15. Oktober, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenuer Straße 14
Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. **Bitte mitbringen:** Standspiegel (falls vorhanden)

● 43105 Kam

Make-up Basis-Schulung

Typgerecht schminken - Schritt für Schritt

Fr, 26. Oktober, 19-22 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit
Kathleen Lorenz

In diesem Seminar zeige ich zunächst die einzelnen Schritte für eine perfekte Grundierung. Unter Anleitung schminken Sie sich dann selbst ein leichtes Tages-Make-up. Dazu bekommen Sie viele Tipps und Tricks. Die richtige Auswahl zu den vielfältigen Produkten am Markt und wertvolle Informationen zur Farbwahl runden die Make-up Basis-Schulung ab. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Haarspangen, Getränk

● 43106 Kam

Make-up für den Abend

Fr, 30. November, 18-21 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit
Kathleen Lorenz

Wie kann ich ein glamouröses und schickes Abend-Make-up schminken? In diesem Workshop erlernen Sie Step-by-Step, wie man mit wenigen Handgriffen aus einem Tages-Make-up ein umwerfendes Abend-Make-up zaubert. Sie erlernen wie Banane, Lidstrich und Farbverläufe professionell geschminkt werden und jede wilde Partynacht überdauern. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Haarspangen, Getränk

● 43118 Roth

Schminken ganz natürlich und dezent Schmink-Workshop

Do, 8. November, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Helga Dollhofer-Veleta

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Viele zögern jedoch dekorative Kosmetik-Produkte anzuwenden. Und dabei ist es leicht, wenn man nur weiß wie und mit welchen Materialien, denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles völlig natürliches Make up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Gästehandtuch, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43119 Wen

Top gestylt in 5 Minuten

Do, 15. November, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., D-1-02
Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43120 Wen

Make-up-Workshop

Mo, 11. Februar, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., D-1-02
Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante



Medizinische Themen

für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

Maniküre

● 43130 Kam

Maniküre

Workshop

Sa, 1. Dezember, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit

Kathleen Lorenz

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Hände selbst verschönern und pflegen können. Schritt für Schritt wenden Sie die Pflege von Fingernägeln und Nagelhaut unter Anleitung an. Mit einer professionellen Nagellack-Lackierung wird die Maniküre abgerundet. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

Medizinische Themen

Erste Hilfe

● 45001 Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 8. November, 19-21.30 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

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

Musikraum

Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmate-

rial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich! In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

● 45002 Kam

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Di, 20. November, 19-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Kammerstein, Barthelmesaurach, Feuerwehrhaus

Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!

● 45005 Rött

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Sa, 26. Januar, 9.30-15.30 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!



Abnehmen

● 45070 Wen

Gewichtsreduktion

Abnehmen beginnt im Kopf

Di, 09.10./16.10./06.11./27.11./18.12.2018,
jeweils 18:45-20:15 Uhr 5x
Gebühr: 100,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Veronika Ehm

Dieser Kurs richtet sich an alle welche schon einige Diätversuche absolvierten und leider nicht den gewünschten Erfolg erzielen konnten. In einer kleinen Gruppe werden wir den eigenen Körper mit seinen Funktionen kennenlernen. Jede Stunde behandeln wir ein Thema, z. B. den Säure-Basen-Haushalt, Stoffwechsel, Superfoods oder die Bewegung im Alltag. Diese Themen werden individuell an die Gruppe angepasst. Ich verspreche euch keine 10 Kilo Gewichtsverlust in 6 Wochen, aber ein neues Körperbewusstsein und Spaß beim Erreichen des persönlichen Gewichtsverlustes. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Essensprotokoll der letzten 3 Tage vor der ersten Kursstunde (Vordruck wird per Mail nach der Anmeldung versandt)

● 45071 Wen

Heilsames Fasten oder Basenfasten

Infoabend - Einführungsabend

Mo, 14. Januar, 20-21 Uhr
Gebührenfrei
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Veronika Ehm

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung - sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet. Seit ewigen Zeiten fasten die Menschen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu reinigen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung für Ihren Fastenkurs. Sie können sich entscheiden, ob Sie den Kurs "Basenfasten" oder "Heilsames Fasten" wählen. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn am Freitag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45072 Wen

Basenfasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr, 18.01., 19:00-19:45 Uhr, So, 20.01. / Di, 22.01./Do, 24.01., Uhrzeiten nach Absprache
Gebühr: 45,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Veronika Ehm

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das "Fasten" mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die Basentage ganzheitlich auf den Körper, sie helfen, emotionalen Stress abzubauen und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über Ihre Gesundheit und eine basische Ernährungs- und Lebensweise. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45073 Wen

Heilsames Fasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr, 18.01., 20:00-20:45 Uhr, So, 20.01. / Di, 22.01./Do, 24.01., Uhrzeiten nach Absprache
Gebühr: 45,- €
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Veronika Ehm

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Während eines Heilsamen Fastens verzichten wir bewusst auf feste Nahrungszufuhr. Damit wird der Mensch ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Nach dieser Fastenzeit fühlen wir uns wie neu geboren, gesünder und leistungsfähiger und sind voll neuer Energie und Lebensfreude. Wir fasten in der Gruppe nach der Methode "Buchinger" mit Säften, frisch gekochter Gemüsebrühe und einem Fastentee nach Hildegard von Bingen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Gesundheitsvorträge und –workshops

● 45400 Hip

Homöopathie - Grundlagen

Anwendung einer homöopathischen Hausapotheke

Mo, 1. Oktober, 19.30-21 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

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

2.8 Jugendsp.

Cornelia Bürkle

Sie lernen die Grundlagen der klassischen Homöopathie kennen und wie Sie zu Hause leichte Erkrankungen, wie Husten, Schnupfen etc. selbst behandeln können. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45500 Kam

Die fünf Emotionen und die fünf Tugenden in der Chinesischen Medizin

Fr, 9. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 15,- €

Kammerstein, Praxis Lebensrhythmus, Dorfstr. 19

Heike Friedrich

Die „Fünf Emotionen“ als Impulsgeber im menschlichen Leben stehen im Fokus. Jeder kennt sie: Wut, Freude, Sorge, Trauer und Angst. In der Chinesischen Medizin gilt das freie Fließen der Emotionen, analog zu den Fünf Wandlungsphasen– Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser- als Voraussetzung für Gesundheit. Jeder Emotion liegt auch eine Tugend zugrunde, die es zu entwickeln gilt. Eine spezielle Form des Qi Gong, zur Förderung der emotionalen Balance, wird angeleitet. Übungsskript auf Wunsch. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und ein Getränk

● 46104 Hei

Vitamin D - der unterschätzte Mangel

Do, 18. Oktober, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Daniela Zibi

Vitamin D ist wichtig für unsere Knochen (Osteoporose, Knochenbrüche), Zellgesundheit, Immunsystem, Nerven und Gehirn. Nördlich des 37. Breitengrades sind ca. 80-90 % der Bevölkerung damit unterversorgt. Was für Anzeichen deuten auf einen Vitamin-D-Mangel hin? Wer muss mit einem Mangel rechnen? Mit einem ausreichenden Vitamin-D-Spiegel können Sie vielen Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, u.v.m. vorbeugen. Inkl. Skript. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 46105 Hip

Vitamin D - der unterschätzte Mangel

Fr, 30. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

2.8 Jugendsp.

Daniela Zibi

Vitamin D ist wichtig für unsere Knochen (Osteoporose, Knochenbrüche), Zellgesundheit, Immunsystem, Nerven und Gehirn. Nördlich des 37. Breitengrades sind ca. 80-90 % der Bevölkerung damit unterversorgt. Was für Anzeichen deuten auf einen Vitamin-D-Mangel hin? Wer muss mit einem Mangel rechnen? Mit einem ausreichenden Vitamin-D-Spiegel können Sie vielen Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, u.v.m. vorbeugen. Inkl. Skript. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 46106 Hei

Gesundheit ist essbar

Do, 17. Januar, 20-21.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Daniela Zibi

Wie beeinflusst unsere Ernährung unsere Gesundheit? Gibt es Zusammenhänge zwischen Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, Gicht oder Allergien und dem, was wir essen? Kann man sogar Arteriosklerose, Arthrose oder Alzheimer vorbeugen? In diesem Vortrag erhalten Sie viele wertvolle Informationen rund um das Thema Ernährung und Gesundheit inkl. Unterlagen und Rezepten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 46107 Hip

Gesundheit ist essbar

Fr, 28. September, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

2.8 Jugendsp.

Daniela Zibi

Wie beeinflusst unsere Ernährung unsere Gesundheit? Gibt es Zusammenhänge zwischen Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, Gicht oder Allergien und dem, was wir essen? Kann man sogar Arteriosklerose, Arthrose oder Alzheimer vorbeugen? In diesem Vortrag erhalten Sie viele wertvolle Informationen rund um das Thema Ernährung und Gesundheit inkl. Unterlagen und Rezepten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk



● 46108 Hei

Kritische Nährstoffe bei allen Ernährungsformen

Do, 7. Februar, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 6,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Daniela Zibi

Abwechslungsreich zu essen wird uns überall angeraten, doch was ist eine abwechslungsreiche Ernährung? Können wir damit, alle uns gesund erhaltenden Nährstoffe aufnehmen, oder sollten wir zu unserer Ernährung noch etwas hinzufügen? Sie erfahren auf welche Nährstoffe Sie bei verschiedenen Ernährungsformen oder auch für Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren und Sportler, usw. achten sollten, und was Sie für Ihre Gesunderhaltung tun können. Zusätzlich erhalten Sie Rezepte und Infomaterial. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 46109 Hip

Kritische Nährstoffe bei allen Ernährungsformen

Fr, 25. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

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

Jugendsp.

Daniela Zibi

Abwechslungsreich zu essen wird uns überall angeraten, doch was ist eine abwechslungsreiche Ernährung? Können wir damit, alle uns gesund erhaltenden Nährstoffe aufnehmen, oder sollten wir zu unserer Ernährung noch etwas hinzufügen? Sie erfahren auf welche Nährstoffe Sie bei verschiedenen Ernährungsformen oder auch für Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren und Sportler, usw. achten sollten, und was Sie für Ihre Gesunderhaltung tun können. Zusätzlich erhalten Sie Rezepte und Infomaterial. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 46110 Rött

Kritische Nährstoffe bei allen Ernährungsformen

Do, 15. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Daniela Zibi

Abwechslungsreich zu essen wird uns überall angeraten, doch was ist eine abwechslungsreiche Ernährung? Können wir damit, alle uns gesund erhaltenden Nährstoffe aufnehmen, oder sollten wir zu unserer Ernährung noch etwas hinzufügen? Sie erfahren auf welche Nährstoffe Sie bei ver-

schiedenen Ernährungsformen oder auch für Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren und Sportler, usw. achten sollten, und was Sie für Ihre Gesunderhaltung tun können. Zusätzlich erhalten Sie Rezepte und Infomaterial. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 46115 Rött

Homöopathie, Schüssler Salze und pflanzliche Mittel

Mo, 15. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Anja Perina

Möglichkeiten zur Selbstbehandlung von Erkältungskrankheiten, Magen-Darmbeschwerden, Allergien u. v. m.. Zusammenhänge verstehen von funktionierenden Organen und Gesundheit, z. B. Darm und Abwehr. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, evtl. Kopfkissen

Dorn-Methode

● 46180 Geo

Gesunder Rücken und Gelenke Einführung in die Dorn-Methode

Mi, 14. November, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- €

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

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Wie Sie gerade stehen im Alltag und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. Keine Ermüdung möglich. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch

● 46185 Hip

Gesunder Rücken und Gelenke Einführung in die Dorn-Methode

Mi, 6. Februar, 18-21 Uhr,

Gebühr: 21,- €

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

1.9 Entsp.

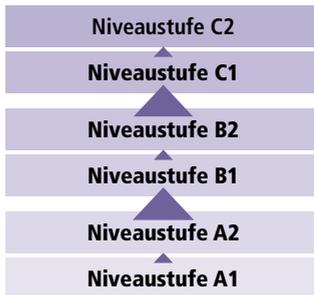
Anna Velisek

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese



Sprachen lernen mit System

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



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

sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch **international anerkannte Prüfungen** von A1 bis C2 nachweisen

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

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





Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Wie Sie gerade stehen im Alltag und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch

Tradition und Moderne: Ergänzende Ansätze

● 46200 All

Rauhnächte

Glaube oder Aberglaube?

Fr, 30. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt Birgitt Hirscheider

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.

● 46201 All

Mondkalender

Glaube oder Aberglaube?

Fr, 1. Februar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt Birgitt Hirscheider

Was ist dran an der Kraft und Wirkung unseres Erdtrabanten? Wie kann ich das für mich nutzen? Und wie alltagstauglich ist der Mondkalender in unserer modernen Zeit? Der Vortrag beinhaltet Basiswissen zu den astronomischen Konstellationen, Einführung in den Mondkalender mit Praxisbeispielen, Tipps und Rituale für den Alltag sowie einen "kleinen Mondkalender-Ratgeber".

● 46202 Geo

Positive Entwicklung durch Selbstliebe

Fr, 9. November, 17.30-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 34,- €

Georgensmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG Cornelia Lahde

Selbstliebe ist in unserer Gesellschaft noch immer negativ behaftet. Dabei beeinflusst Selbstliebe und Selbstachtung sowohl unser Leben, als auch das unserer Mitmenschen

äußerst positiv. Sie macht uns toleranter, großzügiger, erfolgreicher und hilft, Kränkungen, Frust und andere negative Emotionen besser zu bewältigen. Kurzum: Durch Selbstliebe sorgen wir dafür, dass es Vielen besser geht. Begeben Sie sich mit mir auf eine geführte, meditative Reise der Phantasie und fangen Sie an, Ihre Umwelt nachhaltig, friedvoll und entspannt zu verändern. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 46207 Wen

Rauhnächte

Mehr Bewusstsein in der Zeit "zwischen den Jahren"

Fr, 7. Dezember, 17-21 Uhr

Gebühr: 35,- €

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

Was sind die Rauhnächte? Ist dieses alte Wissen noch zeitgemäß? Wie kann man diese Zeit gestalten? Es gibt viele Märchen, Mythen, Bräuche und Rituale rund um diese "zwölf heiligen Nächte". Die Teilnehmer sind eingeladen, den Zauber, der diesen Tagen und Nächten innewohnt, kennenzulernen und auf unsere heutige Zeit zu übertragen. Mit vielen Impulsen kann jeder diese Zeit individuell für sich gestalten. Beschenken Sie sich während der Rauhnächte genau mit dem, was Sie in der übrigen Zeit des Jahres nicht haben. Keine Ermäßigung möglich.



Kultur ist Jogging für das Gehirn

„Geht doch!“ Lesung mit Uli Hauser
am Donnerstag, 27.09.2018,
19.30 Uhr in Hilpoltstein

> Kurs-Nr. 50002

Kultur

Inhalt

- Lesungen 185
- Literatur 186
- Biografisches Schreiben 188
- Kunstverständnis 188
- Gesang 189
- Gitarrenkurse 190
- Instrumente und Rhythmus 195
- Theater- und Schauspiel 197
- Tanzkurse 197
- Mal- und Zeichenkurse 206
- Schreibkunst 211
- Künstlerisches Gestalten mit Keramik, Beton, Holz 212
- Mosaikgestaltung · Glaskunst 214
- Schmuckgestaltung 214
- Objektgestaltung 217
- Nähkurse 219
- Patchworkkurse 222
- Klöppelkurse 223
- Flechtkurse 224
- Messer schmieden 227
- Golf · Kajak 227
- Geschichten aus dem Koffer 229



Bildung unterwegs

Führungen und Besichtigungen im Herbst und Winter 2018/19

Die vhs im Landkreis Roth setzt sich und Sie in Bewegung. Lassen Sie sich zum Lernen außerhalb des Klassenraums verführen. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Neues nebenan entdecken**
Wanderung auf dem Walderlebnispfad Wendelstein
Sa, 22. September, 14 Uhr (18350)
Wendelstein, Walderlebnispfad, Nürnberger Str. 38, Parkplatz Kanal
- **200 Jahre Brauhaus Wendelstein**
Führung in der Pyraser Landbrauerei
Fr, 28. September, 15 Uhr (18107)
Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude
- **Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft**
Führung im Logenhaus Fürth
Mi, 10. Oktober, 17 Uhr (18352)
Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11
- **HITLER.MACHT.OPER**
Propaganda und Musiktheater in Nürnberg – Ausstellungsführung
Sa, 19. Januar, 14 Uhr (18104)
Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer
- **Wanderland**
Führung durch die Ausstellung im Germanischen Nationalmuseum
So, 20. Januar, 15 Uhr (18105)
Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1

Anmeldung

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





Lesungen • Literatur

Lesungen

● **50002** Hip

Geht doch!

Lesung mit Uli Hauser

Do, 27. September, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Johann Christian Uli Hauser

„Wie nur ein paar Schritte mehr unser Leben besser machen.“ Uli Hauser ist immer schon gern zu Fuß gegangen. Warum, darüber hatte er sich noch nie den Kopf zerbrochen. Im vergangenen Sommer nun hat er sich auf den Weg gemacht, von Hamburg aus Richtung Süden. Sein Ziel: Italien. Weil er wissen wollte, wie das geht: Gehen. Was es mit einem macht, im Kopf und in den Beinen. Weil er das Gefühl hatte, dass wir zu oft von Ort zu Ort hetzen, zu viel fahren, zu viel sitzen, zu wenig auf uns achten. An diesem Abend teilt er mit dem Publikum seine Erlebnisse, als er sich von den Menschen am Wegrand leiten ließ, zur nächsten Begegnung und zur nächsten Geschichte.

Uli Hauser, Jahrgang 1962, ist seit über zehn Jahren Redakteur im Ressort Deutschland und Gesellschaft beim „Stern“. Er lebt in Hamburg.

● **50012** Red

Der Landkreis liest

Lesezeit in Rednitzhembach

Di, 23. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebührenfrei

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Gr. Saal
Cordula Doßler

Der Mensch lebt von und für Geschichten. In der Reihe "Der Landkreis liest" stellen vier Persönlichkeiten aus dem Ort Texte vor, die sie bewegt, getröstet, erheitert oder aufgeregt haben. Lassen Sie sich überraschen, welche Geschichten Bürgermeister Jürgen Spahl, Kulturbeauftragte Christel Vogelsang, die Leiterin der Bücherei Evelyn Greubel und der Spielleiter des "Theater Rednitzhembach e.V." Jörg Deffner auf ihrem Nachtkästchen liegen haben.

● **50013** Roth

Kulturfrühstück

mit Monika Martin

So, 11. November, 10-11.30 Uhr

Gebühr: 8,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Ratsstuben

Susanne Höcker, Monika Martin

Verbringen Sie einen gemütlichen Sonntagvormittag mit einem kombinierten Ohren- und Gaumenschmaus. Bei einem leckeren Frühstücksbuffet reißt Sie Monika Martin mit ihrem unterhaltsamen Vortrag aus dem Novembergrau. Die Autorin führt seit 1996 für das Institut für Regionalgeschichte, Geschichte für Alle e.V. historische Stadtrundgänge in Nürnberg durch. In der Reihe „Krimis mit Geschichte“ verbindet sie ihre literarische Tätigkeit mit ihrem regionalgeschichtlichen Engagement zu Kriminalromanen mit Fakten aus der Nürnberger Stadtgeschichte. Neben der reinen Lesung aus ihrem aktuellen Roman „Teichwächter“ plaudert Monika Martin aus dem Nähkästchen und gibt heitere Anekdoten zur Entstehung der Werke preis.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Bücherei Roth und der Seniorenbeauftragten statt. **Anmeldung bis zum 29. Oktober zwingend erforderlich**, Veranstaltung entfällt bei zu wenigen Teilnehmern. Keine Tageskasse.

● **50014** Roth

"Der fremde Deutsche"

Leben zwischen den Kulturen

So, 25. November, 16-17.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Roth, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14

Umeswaran Arunagirinathan

"Der fremde Deutsche" ist die Geschichte der gelungenen Integration eines tamilischen Kriegsflüchtlings, der als unbegleiteter zwölfjähriger Junge nach Deutschland kam. Anschaulich schildert der Autor seinen Weg vom geduldeten Kinderflüchtling zum Arzt und deutschen Staatsbürger. Arunagirinathan möchte mit seinem Buch bei Deutschen um mehr Verständnis für Flüchtlinge werben und zugleich Flüchtlinge ermutigen, sich in die deutsche Gesellschaft einzufügen.



● 50015 Wen

Wendelsteiner Geschichten Erzählungen rund um Wendelstein

So, 25. November, 11-13 Uhr

Gebühr: 5,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gudrun Vollmuth

Die vhs Wendelstein lädt mit Gudrun Vollmuth, 1. Trägerin des "Wendelsteiner Kulturpreises" zu einer Lesung mit der Schreibwerkstatt Wendelstein und musikalischer Umrahmung durch Hermann Lahm ein. In der Pause ist für einen kleinen Imbiss gesorgt.

● 50016 Rött

Sei amol still und horch zu Adventliche Lesung

Do, 29. November, 19-20.30 Uhr

Gebührenfrei

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Aula

Cordula Doßler

Autorinnen und Autoren der Schreibwerkstatt Wendelstein lesen aus ihren Texten rund um die Adventszeit. Sie erinnern an die Winterfreuden der Kindheit, an das geheimnisvolle Walten des Christkinds, an weihnachtliche Düfte und leckere Festtagsgerichte. Sie haben den Zauber dieser Zeit in Geschichten und Gedichten eingefangen, mal in Hochsprache, mal in fränkischer Mundart. Stimmen Sie sich an diesem Abend auf die bevorstehende Adventszeit ein. In Zusammenarbeit mit der Bücherei in Röttenbach.

● 50070 Roth

Montags-Lesungen

Mo, 1. Oktober, 16.30-18 Uhr, 15 x

Gebühr: Eintritt frei

Roth, Galerie und Weinhaus, Kugelbühlstr. 13

Christa Andresen

Die Rother Montags-Lesungen bieten wieder interessante Texte von unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern. 1.10. Cordula Doßler "Reisen in Deutschland mit Mark Twain und Wolfgang Büscher", 8.10. Wilhelm Lauterbach „Gedankenketzen“, 15.10. Stefanie Baier „Amalias geheimes Tagebuch“, 22.10. Eva Pieper aus Kishons Reise-geschichten, 5.11. Dr. Walburga Kumar aus Stefan Zweigs „Die Schachnovelle“, 12.11. Angela Rudolf „Anam cara – das Buch der keltischen Weisheit von John O'Donnohue, 19.11. Ingrid und Florian Grassl, 26.11. Brigitte Vogel-Kutz „Gegen den Novemberblues“, 3.12. Hans Pfähler aus „Sei amol still und horch zou“: Gedichte und Geschichten zur Adventszeit, 10.12. Eve Grass „Das Pegasosgen“, 17.12.

Karin Zargaoui „Weihnachtliches“, 07.01. Peter Gräfen „Krimilesung“, 14.01. Karin Reich „Lieblingsbilderbücher“, 21.01. Susanne Höcker liest ein Textpotpourri: Die Russen kommen!, 28.01. Edeltraud Dörr „Was vom Tag übrig blieb“ von Kazuo Ishiguro.

Literatur

● 50100 Ab

Französische Autoren der Gegenwart

Do, 4. Oktober, 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 16,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Albert Rösch

Neben einer Einführung in die zeitgenössische französische Literatur werden die Romane "Das Findelkind" von Didier van Cauwelaert, "Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück" von Francois Lelord und "Ein Geheimnis" von Philippe Grimbert besprochen.

● 50120 Roth

Die 68er-Bewegung

Literatur und Politik

Mo, 1. Oktober, 20-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 21,- €

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

Albert Rösch

Neben einer Einführung in das dramatische Jahrzehnt der Bundesrepublik Deutschland werden Gedichte von Erich Fried und Franz Josef Degenhardt, "Die Ermittlung" von Peter Weiss, "Die verlorene Ehre der Katharina Blum" von Heinrich Böll und "Kerbels Flucht" von Uwe Timm besprochen.

Residenz KULTUR

HILPOLTSTEIN

Jahresausstellung des Kunstvereins Spectrum

27. Juli bis 16. September 2018

Residenz Hilpoltstein, Kirchenstraße 1

Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr,

Freitag 9 bis 15 Uhr, Samstag 10 bis

14 Uhr, Sonntag 15 bis 18 Uhr



Sommerliches New-York-Jazzkonzert auf der Burg mit Markus Schieferdecker & Friends

Sonntag 29. Juli 2018, 17 Uhr

Burg Hilpoltstein

Planeten, Götter, Kontinente Kunsthistorische Residenzführung

Samstag, 4. August, 15 Uhr, Sonntag, 9. September und 2. Dezember 2018, 15 Uhr

Residenz Hilpoltstein, Kirchenstraße 1



Ausstellung zum 8. Hilpoltsteiner Fotowettbewerb

28. September bis 9. November 2018

Residenz Hilpoltstein, Kirchenstraße 1

Der Brandner Kaspar Theater mit der Altmühltal Bühne

Samstag, 27. Oktober 2018, 19 Uhr

Brauereigasthof „Zum Schwarzen Roß“, Marktstraße 10



Michl Müller, Müller... nicht Shakespeare!

Kabarett Sonntag, 4. November 2018, 18 Uhr

Stadthalle Hilpoltstein, Badstraße 10



Die Mehlprimeln: Weltgeistfunken

Musikkabarett
mit Reiner und
Dietmar Panitz

Samstag, 17. November 2018, 20 Uhr

Auhof, Großer Saal

Jahresausstellung des KUNST.TREFF HIP

23. November 2018 bis 6. Januar 2019

Residenz Hilpoltstein, Kirchenstraße 1

Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr,

Freitag 9 bis 13 Uhr, wochenends Sonderzeiten

Der Fischer und seine Frau

Fußtheater für
Kinder und
Erwachsene mit
Anne Klinge

Sonntag, 30. Dezember
2018, 15 Uhr

Residenz Hilpoltstein,
Kirchenstraße 1



Stadt Hilpoltstein • ResidenzKultur

Kirchenstraße 1 • 91161 Hilpoltstein • Telefon 09174 978-505 • Fax 09174 978-519

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



Biografisches Schreiben

● 50201 Wen

Lebensschätze heben und bewahren

Do, 20. September, 15.30-17.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 82,- €

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

Jeder von uns trägt Geschichten in sich. Geschichten, die unser Leben schrieb, Geschichten, die für uns alle wichtig und wertvoll sind, Geschichten, mit denen wir unseren Erfahrungsschatz mitteilen können. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu diesen Geschichten und können sie aufschreiben und bewahren. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben! **Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen

Kunst

Kunstverständnis

● 50250 Roth

"Bildschön" – Meisterwerke der Malerei in München Kunstgeschichtlicher Vortrag

Fr, 19. Oktober, 19.15-21.30 Uhr

Gebühr: 13,- €

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

Im Jubiläumsjahr soll auch die Kunst in Bayern gefeiert werden. Mitte des 19. Jahrhunderts war München unter König Ludwig I. neben Paris das bedeutendste Zentrum der Malerei in Deutschland. Die sogenannte "Münchner Schule" war international bekannt und ihre Bilder wurden weltweit gesammelt. Wir lassen die berühmtesten Münchner Künstler dieser Zeit Revue passieren u.a. Carl Spitzweg einer der bekanntesten deutschen Romantiker, den „Märchenmaler“ Moritz von Schwind, den Leibl-Kreis mit seinen realistischen Schilderungen des Alltags und natürlich die Impressionisten Lovis Corinth und Max Slevogt. Kein künstlerischer Weg führt an den Münchner Malerfürsten Franz von Lenbach und dem Jugendstilkünstler Franz von Stuck vorbei. Anfang des 20. Jahrhunderts war die Zeit in München reif für dramatische Veränderungen in der Kunst. 1911 gründete Wassily Kandinsky zusammen mit Franz Marc den „Blauen Reiter“, eine der berühmtesten Künstlergruppierungen des deutschen Expressionismus. Weitere Namen wie Paul Klee, August Macke und Gabriele Münter, lassen das Herz



Zwei Museen laden zu einem spannenden Besuch auf die Burg Abenberg ein



Klöppelmuseum

Tauchen Sie ein in die vielfältigen Geheimnisse der Spitzenherstellung. Zwischen Tradition und Moderne: Sie entdecken prächtige Kostbarkeiten aus feinsten Klöppelspitze.

Kontakt

Museen Burg Abenberg
Burgstraße 16
91183 Abenberg
Tel. 09178 90618
www.museen-abenberg.de



Haus fränkischer Geschichte

Die Gäste erleben eine „Zeitreise durch Franken“ vom Mittelalter bis heute: mit Urkunde „Geprüfter Franke“. Wir bieten ein Geschichtserlebnis für die ganze Familie!

Öffnungszeiten

April bis Oktober:
Di. -So. 11.00-17.00 Uhr
März, Nov., Dez.:
Do.-So. 11.00-17.00 Uhr



jeden Kunstliebhabers höher schlagen. Ihre Gemälde sind alle weltberühmt und von zeitloser Schönheit. Der Vortrag kann auch als Vorbereitung für die Tagesfahrt nach München am 18.11. besucht werden.

● **18450** Roth

"Bildschön" – Meisterwerke der Malerei in München Tagesfahrt mit Führung: Neue Pinakothek, Lenbach- haus und Villa Stuck

So, 18. November, 7.15-20 Uhr

Gebühr: 69,- €

versch. Abfahrtsorte, s. unten

Ernst Hilber

„Wir feiern Bayern“ mit den Meisterwerken der Jahre zwischen 1818 und 1918. Auf dieser Tagesfahrt nach München können einige der Kunstwerke erlebt werden, die im Vortrag vom 19. Oktober vorgestellt wurden. König Ludwig I. gründete die „Neue Pinakothek“, um seine Privatsammlung von Gemälden der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Heute beherbergt dieses Museum Bilder von Weltruhm. Wir werden uns auf die schönsten Exponate der „Münchener Schule“ beschränken. Daneben wecken unser Interesse vor allem die Zeitgenossen der Münchner Maler, wie Gustav Klimt oder die französischen Impressionisten Claude Monet und Edouard Manet, Auguste Renoir, Edgar Degas oder Paul Cezanne. Wir betrachten eines der spektakulärsten Bilder der Kunst: die „Sonnenblumen“ von Vincent Van Gogh. Unermessliche Kunstschätze birgt das Museum in der Künstlervilla des Malerfürsten Franz von Lenbach. Wir besuchen sein noch original erhaltenes Atelier und setzen dann den Schwerpunkt auf die Münchner Maler im 19. Jahrhundert. Passend zu unserem Thema präsentiert das Lenbachhaus die Sonderausstellung „Bildschön – Ansichten des 19. Jahrhunderts“. Lassen Sie sich überraschen von einigen liebenswerten Bildern. Höhepunkt im Lenbachhaus aber ist die überwältigende Sammlung von Werken des „Blauen Reiters“, dieser berühmten Münchner Künstlervereinigung im deutschen Expressionismus. Am Ende unserer Kunstreise besuchen wir die Villa des Malerfürsten Franz von Stuck. Ein wahres Wunderwerk an Architektur und Kunst bietet das Atelier und Wohnhaus dieses bedeutenden Künstlers des Münchener Jugendstils. Im Reisepreis enthalten sind die Fahrt im Fernreisebus und die Führung in den Museen inklusive Eintritt. Das Eintrittsgeld für die Museen wird während der Hinfahrt eingesammelt und beträgt voraussichtlich 19,- EUR inklusive Buchungsgebühren. Renteneempfänger und Schwerbehinderte bezahlen ca. 11,- EUR. **Anmeldung bis spätestens 5. November 2018.**

Abfahrt: 6.30 Uhr Bertolt-Brecht-Straße

6.50 Uhr Schwabach, am Bahnhof

7.15 Uhr Roth, am Gymnasium

7.30 Uhr Hilpoltstein, am Festplatz

Rückkehr: gegen 20.00 Uhr

Musik

Gesang

● **50332** Roth

Stimmbildung Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 12. Oktober, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 9,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal

Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● **50333** Roth

Stimmbildung Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 16. November, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 9,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal

Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● **50334** Roth

Stimmbildung Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 30. November, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 9,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal

Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.



● 50335 Roth

Stimmbildung

Gospel und Spirituals verschiedener Kulturen

Fr, 18. Januar, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 9,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal

Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

Gitarrenkurse

● 50400 Ab

Gitarre für Anfänger

Erwachsene

Mo, 17. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,

Musikraum

Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir lernen Noten und Musiktheorie in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50401 Ab

Gitarre für Fortgeschrittene

weiterführender Kurs für Erwachsene

Mo, 17. September, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,

Musikraum

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50402 Ab

Gitarre für Fortgeschrittene

weiterführender Kurs für Erwachsene

Di, 18. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,

Musikraum

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50404 Ab

Gitarre für Fortgeschrittene

weiterführender Kurs für Erwachsene

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

Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,

Musikraum

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50405 Ab

Gitarre für Fortgeschrittene

weiterführender Kurs für Erwachsene

Mi, 19. September, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,

Musikraum

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



● **50406** Ab

Gitarre für Fortgeschrittene weiterführender Kurs für Erwachsene

Do, 20. September, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,
Musikraum

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● **50410** All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 5 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 18. September, 20-20.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 8-9 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 4 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50411** All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 6 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 20. November, 20-20.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 10 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 5 besucht. Dann können sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken erlernen. Ebenfalls wollen wir hier mit einfachen Zupfmustern beginnen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50412** All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 7 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 18. September, 19-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 11-12 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 6 besucht. In diesem Kurs werden wir vor allem lernen, diese Akkorde als Zupfmuster zu spielen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50413** All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 8 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 20. November, 19-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 12 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 7 besucht. In diesem Kurs werden wir das Zupfen der Akkorde vertiefen und neue Akkorde erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50414** All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 18. September, 18.10-18.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (mind. 12 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 8 besucht. In diesem Kurs werden wir mit dem kleinen Barré beginnen und neue Schlag- und Zupfmuster erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.



● 50415 All

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 20. November, 18.10-18.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (mind. 12 Akkorde und kl. Barré) und beherrschen ein paar Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 9 besucht. In diesem Kurs werden wir den kleinen Barré ausbauen und neue Schlag- und Zupfmuster erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50416 Geo

Gitarre zur Liedbegleitung I für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Do, 20. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 114,- €

Georgensgmünd, Musikwerkstatt Geo, Hammerweg 12
Alejandro Conza

Wir lernen in der Gruppe die Begleitung bekannter Lieder. Auf Liedwünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit einfacher Schlagtechnik können Sie bereits in der ersten Stunde ein Lied begleiten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Klassische Gitarre oder Westerngitarre, Schreibzeug, Notenblätter (falls vorhanden)

Kultur

Musikinstrumente lernen leicht gemacht

Das Programm der Musikschule der Stadt Greding

- Gitarre/E-Gitarre/Swinggitarre
- Harfe
- Keyboard/Akkordeon
- Klavier
- Querflöte
- Sopran-/Alt-/Tenor-/Bassblockflöte

● Musikgarten

- für Kinder von 18 Monate bis 3 Jahre
und 4 bis 5 Jahre

● Musikgarten in Englisch

- Kinder ab 4 Jahre

Rhythmus erleben und trommeln mit der Djembe

- für Kinder von 5 bis 7 Jahre

Kostenlose Probestunden

nach Vereinbarung!



DER STADT GREIDING

Auskünfte und Anmeldungen:

Manuela Wippenbeck

Tel.: 08463/279

E-Mail: musikschule@greding.de

www.greding.de



● **50417** Geo

Gitarre zur Liedbegleitung II für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Do, 20. September, 19.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 114,- €

Georgensgmünd, Musikwerkstatt Geo, Hammerweg 12
Alejandro Conza

Wir lernen in der Gruppe die Begleitung bekannter Lieder. Auf Liedwünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit einfacher Schlagtechnik können Sie bereits in der ersten Stunde ein Lied begleiten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Klassische Gitarre oder Westerngitarre, Schreibzeug, Notenblätter (falls vorhanden)

● **50418** Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 3 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 17. September, 18.10-18.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 6 Akkorde) oder haben den Kurs Stufe 2 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50419** Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 4 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 19. November, 18.10-18.55 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 8 Akkorde) und können im Wechselschlag spielen oder haben den Kurs Stufe 3 besucht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50420** Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 5 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 17. September, 19.50-20.35 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 8-9 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 4 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50421** Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 6 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 19. November, 19.50-20.35 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (ca. 10 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlagmuster oder haben den Kurs Stufe 5 besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken erlernen. Ebenfalls wollen wir hier mit einfachen Zupfmustern beginnen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● **50422** Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 17. September, 19-19.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen Kenntnisse im Gitarre spielen (mind. 12 Akkorde) und beherrschen ein paar Schlag- und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 8 besucht. In diesem Kurs werden wir mit dem kleinen Barré beginnen und neue Schlag- und Zupfmuster erlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.



Archäologisches Museum
Geschichte zum Anfassen

Geschichtsdorf Landersdorf
Leben wie unsere Vorfahren

Archäologischer Wanderweg
ab April geführte Wanderungen jeweils am letzten
Sonntag im Monat



www.fundreich-thalmaessing.de

Landratsamt Roth
Kultur und Tourismus
Tel. 09171 81-1329

www.eisenhammer-eckersmuehlen.de

HISTORISCHER EISENHAMMER ECKERSMÜHLEN

Alte Hammerschmiede

Schmiedevorführungen bieten Einblick in den harten
Arbeitsalltag der ehemaligen Schmiedemeister

Dauerausstellung „Vom Erz zum Eisen“

Rund um die Eisengewinnung und Metallverarbeitung

Herrenhaus von 1699

Stattliches Wohnhaus der Hammerherren in herrlicher
Naturlandschaft



● 50423 Hei

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 19. November, 19-19.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffener Straße 14
Gisela Timm

Sie besitzen einige Kenntnisse im Gitarre spielen (mind. 12
Akkorde und kl. Barré) und beherrschen ein paar Schlag-
und Zupfmuster oder haben den Kurs Stufe 9 besucht. In
diesem Kurs werden wir den kleinen Barré ausbauen und
neue Schlag- und Zupfmuster erlernen. Quereinsteiger sind
herzlich willkommen. Sie können bei der Dozentin erfragen,
welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.
Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50425 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung Fortsetzung

Di, 18. September, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Wir wollen weitere neue Songs einstudieren. Da aber nach
all den Jahren bei vielen der Ordner überquillt, wollen wir
auch noch in den alten Liedern stöbern und so manches
wiederholen und ausbauen. Keine Ermäßigung möglich. **Bit-
te mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Block, Schreibzeug

● 50426 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung Fortsetzung

Di, 18. September, 19.30-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Wir wollen weitere neue Songs einstudieren. Da aber nach
all den Jahren bei vielen der Ordner überquillt, wollen wir
auch noch in den alten Liedern stöbern und so manches
wiederholen und ausbauen. Keine Ermäßigung möglich. **Bit-
te mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Block, Schreibzeug



● 50427 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung

Anfänger

Di, 8. Januar, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen um Lieder zu begleiten. Im Kurs werden einfache Zupftechniken eingeübt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Elementare Englischkenntnisse sowie die Lust und Laune am Singen sind wünschenswert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Schreibzeug

● 50428 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung

Anfänger

Di, 8. Januar, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 73,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen um Lieder zu begleiten. Im Kurs werden einfache Zupftechniken eingeübt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Elementare Englischkenntnisse sowie die Lust und Laune am Singen sind wünschenswert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Schreibzeug

● 50430 Hip

Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein

Do, 27.09./25.10./29.11./27.12./31.01./28.02.,
jeweils von 20-22 Uhr, 6x

Gebührenfrei

Hilpoltstein, Sportheim Hofstetten, Am Irlle 1
Peter Knaupp

Wir haben immer noch nicht genug von der Gitarre und wollen einmal im Monat zusammen spielen und singen. Mitspieler sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat. Informationen bei Peter Knaupp unter der Tel. Nr.: 09174/6998. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial

● 50435 Swa

Gitarre - Liedbegleitung

mit 6 Akkorden

Di, 18. September, 19-19.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal
Sarah Albrecht

In diesem Kurs werden wir in gemütlicher Runde hauptsächlich mit den bekannten Akkorden aus Kurs 1 (G, D, Em, Am, C, Fmaj7) neue Songs erarbeiten. Ziel ist es, die vorgestellten Lieder langfristig zu wiederholen und sicher beherrschen zu können. Neue Akkorde werden langsam zu einem passenden Liedbeispiel erlernt. Bei der Auswahl der Songs kann sich gerne jeder Teilnehmer mit einbringen. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät (oder App), Stift, Notenständer

● 50436 Swa

Gitarre - Liedbegleitung

Aufbaukurs

Di, 18. September, 20-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal
Sarah Albrecht

Sie haben bereits ein paar Grundkenntnisse (Akkorde G, D, Em, Am, C, Fmaj7) erworben und möchten Ihre Gitarrenkenntnisse vertiefen. Wir erweitern unsere Grundakkorde und spielen diese neuen Akkorde und Rhythmen zu bekannten Liedern. Sehr gerne dürfen Sie aktiv bei der Liedauswahl und bei der Auswahl der Akkorde mitgestalten. Je nach Interesse können wir auch noch einen Fokus auf verschiedene Rhythmus- und Zupfübungen richten. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät (oder App), Stift, Notenständer

Instrumente

● 50440 Swa

Ukulele

Crashkurs Songbegleitung

Di, 22. Januar, 19-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal
Sarah Albrecht

An zwei Kursabenden lernen Sie die wichtigsten Akkorde für die Songbegleitung auf der Ukulele kennen. Da die Ukulele nur 3 Saiten (anstatt 6 Saiten wie bei der Gitarre) und einen schmalen Hals besitzt, ist das Instrument super für Anfänger



geeignet. Gitarristen werden die vorgestellten Akkorde schon kennen, jedoch unter anderem Namen, da die Ukulele anders gestimmt ist. Bitte bringen Sie ein vernünftiges Instrument mit, welches bereits ab ca. 40-50 € neu erhältlich ist. **Bitte mitbringen:** Instrument (Sopran- (=normale), Konzert- oder Tenorukulele, Stimmgerät (oder App), Stift

● **50450** Rött

Schnupperkurs keltische Harfe Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Sa, 13. Oktober, 14.30-17.30 Uhr

Gebühr: 17,- €

Röttenbach, Fachzentrum Glissando, Heidecker Str. 4
Wolfgang Kerscher

Der Klang einer Harfe kann Sie verzaubern? Sie möchten ausprobieren, ob das eventuell ein Instrument für Sie sein könnte? Dazu haben Sie an diesem Nachmittag Gelegenheit: für jede Teilnehmer/-in ist eine keltische Harfe vorhanden. Sie lernen die Grundzüge der Spieltechnik kennen und spielen gemeinsam in der Gruppe die ersten kleinen Stückchen. Außerdem gibt es viele Informationen über das Instrument, seine Geschichte und die Musik.

● **50452** Rött

Didgeridoo spielen ohne Noten für Freude, Gesundheit und als Schnarch-Prophylaxe

Fr, 30. November, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 45,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Sven Apenburg

Das Didgeridoo wird weltweit für Klangvielfalt und viele mögliche positive Wirkungen geschätzt, wie Freude, Entspannung und Hilfe bei Schnarchen, Asthma, Tinnitus, Stress. Lernen Sie ohne Noten auf einfache, spielerische Weise die wichtigsten Klänge und Techniken kennen und wirkungsvoll zu üben, z.B. Grund- und Obertöne, Stimmeinsatz und Zirkular-Atmung. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen. Didgeridoos, (Lehr-) Bücher, DVDs/CDs gibt es im Kurs kostenfrei zum Leihen und auch zum Kauf. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** eigene Didges und andere Instrumente (falls vorhanden), Schreibzeug, Verpflegung

● **50453** Roth

Didgeridoo spielen ohne Noten - für Freude, Gesundheit und als Schnarch-Prophylaxe

So, 20. Januar, 13.30-17 Uhr

Gebühr: 50,- €

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

Das Didgeridoo wird weltweit für Klangvielfalt und viele mögliche positive Wirkungen geschätzt, wie Freude, Entspannung und Hilfe bei Schnarchen, Asthma, Tinnitus, Stress. Lernen Sie ohne Noten auf einfache, spielerische Weise die wichtigsten Klänge und Techniken kennen und wirkungsvoll zu üben, z.B. Grund- und Obertöne, Stimmeinsatz und Zirkular-Atmung. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen. Didgeridoos, (Lehr-) Bücher, DVDs/CDs gibt es im Kurs kostenfrei zum Leihen und auch zum Kauf. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** eigene Didgeridoos und andere Instrumente (falls vorhanden), Schreibzeug, Verpflegung

Rhythmus

● **50459** Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren Musik, die uns fit und fröhlich macht

So, 11. November, 10-13 Uhr

Gebühr: 17,- €

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

Body Percussion und Trommeln für Einsteiger. Rhythmus unmittelbar erleben und im wahrsten Sinne am ganzen Körper spüren. Wie nebenbei steigern wir unsere Selbstwahrnehmung, fördern unsere Merkfähigkeit und den Orientierungssinn. Rhythmus gibt Sicherheit und harmonisiert. Schritt für Schritt wird das Erlebte spielend auf verschiedene Trommeln übertragen. Einfache Loopsongs helfen uns, im Rhythmus zu bleiben und schaffen ein fröhliches Miteinander. Für alle Kinder und Erwachsenen, die sich gerne von der Musik inspirieren lassen. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)



● 50460 Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren Mach mit, bleib fit!

So, 18. November, 10-13 Uhr

Gebühr: 17,- €

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

Body Percussion und Trommeln für Einsteiger mit dem Schwerpunkt des Slaps, das ist der höchste Ton der Trommel. Er bringt Schwung und Lebendigkeit ins gemeinsame Spiel. Einfache Loopsongs helfen uns im Rhythmus zu bleiben und schaffen ein fröhliches Miteinander. Für alle Kinder und Erwachsene, die sich gerne von der Musik inspirieren lassen.

Bitte mitbringen: eigene Trommeln (falls vorhanden)

Schauspiel

Theater- und Schauspiel

● 50800 Hip

Schau! Spiel! Schauspiel Spiellust und Theaterlaune

Fr, 9. November, 16-18.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 98,- €

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

Sie sind neugierig und hatten immer schon Lust, einfach mal Theater zu spielen? Sie haben schon das ein oder andere ausprobiert und wollen sich weiter entwickeln? Es ist an der Zeit, sich endlich mal zu trauen und das Wort zu ergreifen, sich Platz und Gehör zu verschaffen, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, seine Persönlichkeit zu entfalten, aber auch auf die Anderen zu schauen und am Ende den wohlverdienten Applaus zu ernten. Lernen Sie, sich auf der Bühne zu präsentieren, zu bewegen, zu sprechen. Der Spaß am Spiel soll im Mittelpunkt stehen. Genießen Sie das gemeinsame Ausprobieren, freuen Sie sich auf entspannte, humorvolle Zusammenarbeit, staunen Sie über die Entdeckungen, die Sie an sich selbst machen werden und fiebern Sie mit der ganzen Gruppe der ersten Präsentation entgegen.

● 50802 Roth

Theaterspiele und Stimmtraining mehr Spontaneität in alltäglichen Situationen

Mi, 24. Oktober, 19.30-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 21,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Theaterspiele finden überwiegend im Kreis statt. Es geht darum Reaktion, Assoziation und Spielfreude zu wecken. Wie nebenbei kräftigen Sie Ihre Stimme. Hierzu werden auch anregende Übungen gezeigt.

Tanzkurse

Discofox

● 51007 Hei

Discofox - Workshop Fit für den Fasching

Sa, 12. Januar, 20-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (pro Person)

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Tanzschule Project Dance

Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit. Er entstand Anfang der 1970er Jahre - aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladies elegant aussehen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit ersten Variationsmöglichkeiten an der Hand. Dieser Kurs ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse, lang zurückliegenden Kenntnissen, zum Auffrischen und für alle die gern Discofox tanzen. Bitte in Wechscheln tanzen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Getränk

● 51008 Rött

Fit für den Silvester-Ball Lernen Sie die vier wichtigsten Tänze!

Sa, 24. November, 16.30-17.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- €

Röttenbach, Kath. Kirche Mühlstetten, Bruder-Klaus-Saal
Harald Bogner

In unserem Kurzprogramm lernen Sie den Grundschrift und eine kleine Figur zu den Tänzen Wiener Walzer, langsamer



Tanzschule

ADTV **Bogner**



www.tanzschulebogner.de

Schwabach 09122/14488

Roth 09171/829000

Walzer, Discofox und Foxtrott. Mit diesem Repertoire kommen Sie gut durch einen Tanzabend!

● **51009** Rött

Discofox pur **Fit für den Fasching**

Sa, 19. Januar, 16.30-17.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)
Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Aula
Harald Bogner

Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox.

● **51010** Roth

Discofox für Anfänger **Fit für die Feier**

Mo, 1. Oktober, 18-19 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● **51011** Roth

Discofox für Anfänger **Fit für die Feier**

Mo, 14. Januar, 18-19 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● **51012** Roth

Discofox für Fortgeschrittene **Fit für die Feier**

Mo, 5. November, 18-19 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Für alle, die neben dem Grundschrift schon einfache Figuren können und mehr wollen! Lernen Sie weitere Figuren zum beliebtesten Tanz. Keine Ermäßigung möglich.



● **51013** Roth

Discofox für Fortgeschrittene
Fit für die Feier

Mo, 11. Februar, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Für alle, die neben dem Grundschrift schon einfache Figuren können und mehr wollen! Lernen Sie weitere Figuren zum beliebtesten Tanz. Keine Ermäßigung möglich.

● **51014** Swa

Discofox - Tanzworkshop
Fit für den Fasching

Fr, 8. Februar, 19.30-22 Uhr

Gebühr: 29,- € (pro Person)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Tanzschule Project Dance

Discofox - der ewig aktuelle Party- Tanzhit für jede Gelegenheit! Er entstand Anfang der 1970er Jahre – aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladys elegant aussehen. Sie erlernen typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox Programm an der Hand. Keine Ermäßigung möglich. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Getränk

● **51018** Spa

Discofox - Basisworkshop
Fit für die Ballsaison und Faschingszeit

Sa, 20. Oktober, 17.30-19.30 Uhr

Gebühr: 25,- € (pro Person)

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

Tanzschule Project Dance

Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit. Er entstand Anfang der 1970er Jahre - aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladys elegant aussehen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit ersten Variationsmöglichkeiten an der Hand. Dieser Kurs ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse, lang zurückliegenden Kenntnissen, zum Auffrischen und für alle die gern Discofox tanzen. Bitte in Wechselschuhen tanzen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Getränk

● **51019** Spa

Discofox - Workshop für Fortgeschrittene
Der Party-Tanzhit für jede Gelegenheit

Sa, 20. Oktober, 20-22 Uhr

Gebühr: 25,- € (pro Person)

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

Tanzschule Project Dance

Sie wollen Ihre Variationsmöglichkeiten durch neue Figuren im Discofox erweitern. Wieder neue spannende Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Eindruck auf der Fläche hinterlassen können. Es werden immer Kombinationen (z.B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren) unterrichtet, die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt. Sie erhalten Ihren Unterricht von Tanzsporttrainern, die Wert auf die Vermittlung von guten Grundprinzipien und Kombinationsfähigkeiten legen. Das befähigt Sie, Ihre neu gewonnenen Kenntnisse tänzerisch schnell und sicher umzusetzen. Gerne können Sie auch beide Kurse am Abend hintereinander besuchen. Bitte in Wechselschuhen tanzen. Anmeldung paarweise. Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshausenerstraße). **Bitte mitbringen:** Getränk

Hochzeitstanzkurse

● **51020** Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs
für Brautpaare, Hochzeitsgäste, etc.

So, 30. September, 13.30-14.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rund um von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich.



Tanzkurse

● 51021 Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste, etc.

So, 10.02., 13:30-14:30 Uhr und 17./24.02.,
13.30-15.00 Uhr, 3x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rund-um von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich.

Lateinamerikanische Rhythmen

● 51107 Hei

Latin Move

Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 12. Januar, 17.30-19.30 Uhr

Gebühr: 19,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10
Tanzschule Project Dance

Freude und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen, das ist der ideale Ausgleich für den Büroalltag. Zur typischen mitreißenden Musik aus Latein-Amerika, z.B. ChaCha und Salsa, lernen Sie als Einzeltänzer/-in einfache Choreographien aus dem Programm der lateinamerikanischen Tänze. Ob schnell, ob langsam, ob elegant, ob flott - hier sind alle

Varianten vertreten und somit trainieren Sie Ihre Kondition und Koordination auf eine Weise, die einfach Spaß macht. Dieser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt. Bitte in Wechselschuhen tanzen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Getränk

● 51108 Roth

Salsa, Bachata, Merengue für Anfänger

Mi, 19. September, 19.35-20.35 Uhr, 6 x

Gebühr: 47,- € (pro Person)

Roth, Galaxy Bar Lounge, Eingang Neues Gässchen 1
Korinna Kühnel

Salsa ist der Latino-Rhythmus! Voller Dynamik, Temperament und Feuer! Man spürt sein Pulsieren in der Musik, fühlt seine Energie in jeder Bewegung, am ganzen Körper. Lassen Sie sich mitreißen vom karibischen Lebensgefühl! **Bitte mitbringen:** saubere, leicht drehende Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk

● 51109 Roth

Salsa für Mittelstufe

Tanz dich glücklich

Mi, 28. November, 19.35-20.35 Uhr, 3 x

Gebühr: 27,- € (pro Person)

Roth, Galaxy Bar Lounge, Eingang Neues Gässchen 1
Korinna Kühnel

Salsa ist der Latino-Rhythmus! Voller Dynamik, Temperament und Feuer! Man spürt sein Pulsieren in der Musik, fühlt seine Energie in jeder Bewegung, am ganzen Körper. Lassen

Es lebe die Stimme!



Carolin No

„11 Years of November“ - Jubiläumstour
Sa, 17. November 2018



Viva Voce

20 Jahre „Es lebe die Stimme“
Fr, 23. November 2018



Naturally 7

„Christmas - It's a Love Story“
Fr, 30. November 2018

Ticketinfo:
09171 - 848 714
kulturfabrik.de





Sie sich mitreißen vom karibischen Lebensgefühl! **Bitte mitbringen:** saubere, leicht drehende Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk

● 51110 Roth

Tango Argentino für Anfänger

So, 11. November, 14-15 Uhr, 4 x
Gebühr: 48,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Tango Argentino: das bedeutet, sich einlassen auf die Musik und den Partner. Im Mittelpunkt stehen hier nicht die Schrittfolgen, sondern das Führen und Führen lassen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51123 Swa

Fitness Salsa Lady Style

Fr, 21. September, 19-20 Uhr, 8 x
Gebühr: 46,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Romana Mosburger

Für alle Frauen, die gerne Salsa tanzen lernen wollen! Ohne Partner tanzen wir auf heiße Salsa Rhythmen, Merengue, Cumbia, Bachata und Kizomba und bewegen uns in weiblichen, fließenden Figuren. Besonders für Anfänger ist dieser Kurs geeignet, da die Schritte langsam eingeübt werden. Lassen Sie sich von einer tanzerfahrenen und ehemaligen Turniertänzerin in die Welt des Salsas mitnehmen und motivieren. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 51125 Spa

Latin Move Tanzfitness für Einzeltänzer

Sa, 20. Oktober, 15-17 Uhr
Gebühr: 19,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Turnhalle
Tanzschule Project Dance

Freude und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen, das ist der ideale Ausgleich für den Büroalltag. Zur typischen mitreißen Musik aus Latein-Amerika, z.B. ChaCha und Salsa, lernen Sie als Einzeltänzer/-in einfache Choreographien aus dem Programm der lateinamerikanischen Tänze. Ob schnell, ob langsam, ob elegant, ob flott - hier sind alle Varianten vertreten und somit trainieren Sie Ihre Kondition und Koordination auf eine Weise, die einfach Spaß macht. Dieser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt. Bitte in Wechselschuhen tanzen.

Keine Ermäßigung möglich. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshauerstraße). **Bitte mitbringen:** Getränk

Line Dance

● 51250 Gre

Line Dance Country und Western für Anfänger mit Vorkenntnissen

Do, 20. September, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €

Greiding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf dem Kurs im letzten Semester auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Anfängerkenntnissen herzlich willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Es werden Schrittfolgen und Choreografien eingeübt. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe (nicht mit schwarzen Sohlen)

● 51251 Gre

Line Dance Country und Western für Anfänger mit Vorkenntnissen

Do, 6. Dezember, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €

Greiding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf dem Kurs im letzten Semester auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Anfängerkenntnissen herzlich willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Es werden Schrittfolgen und Choreografien eingeübt. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe (nicht mit schwarzen Sohlen)



● 51252 Hei

Line Dance Country- und Western für Anfänger mit Vorkenntnissen

Fr, 21. September, 20-21.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenuer Straße 14, kl.Turnhalle
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Dieser Kurs baut auf den Kurs des letzten Semesters auf. Quereinsteiger/innen mit Anfängerkenntnissen sind herzlich willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe (kein schwarzen Sohlen)

● 51253 Roth

Line Dance für Beginner

Di, 25. September, 18.30-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich. Kein Unterricht am 02.10.2018.

● 51254 Roth

Line Dance für Beginner

Fr, 28. September, 18.30-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich. Kein Unterricht am 05.10.2018.

● 51255 Roth

Line Dance für Beginner

Di, 6. November, 18.30-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51256 Roth

Line Dance für Beginner

Fr, 9. November, 18.30-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51257 Roth

Line Dance für Beginner

Fr, 18. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.





● **51268** Swa

American Line Dance

Di, 25. September, 20-21.15 Uhr, 14 x

Gebühr: 60,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1
Nadine Schäfer, Jakob Niklaus

Haben Sie Freude am Tanzen - jedoch keinen Partner? Dann sind Sie beim Line Dance genau richtig! Aufbauend auf den vorangegangenen Kurs lernen wir neue Schrittfolgen und Choreographien - und trainieren somit gleichzeitig mit viel Spaß unsere Kondition, Koordination und unser Gedächtnis. Getanzt wird sowohl zu Country Musik als auch zu anderer fetziger Musik. Just for fun! - und für alle Altersgruppen geeignet. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

● **51270** Wen

American Line Dance für Fortgeschrittene

Mo, 24. September, 19.30-21 Uhr, 14 x

Gebühr: 72,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Nadine Schäfer, Jakob Niklaus

Haben Sie Freude am Tanzen - jedoch keinen Partner? Dann sind Sie beim Line Dance genau richtig! Aufbauend auf den vorangegangenen Kurs lernen wir neue Schrittfolgen und Choreographien - und trainieren somit gleichzeitig mit viel Spaß unsere Kondition, Koordination und unser Gedächtnis. Getanzt wird sowohl zu Country Musik als auch zu anderer fetziger Musik. Just for fun! - und für alle Altersgruppen geeignet. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

Fit durch Tanz!

● **51280** Spa

Geistig fit!

Tanz und Bewegung für die grauen Zellen

Sa, 13. Oktober, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 18,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle
Donna Ingrid Malskies

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeder Altersstufe. Gehen, Spielzeit, Tanzen sind Tätigkeiten, die uns unser ganzes Leben begleiten. Anregungen aus der Tanz- und Bewegungslehre, Elemente aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen laut neuesten Forschungen

unsere grauen Gedächtniszellen in Schwung. Wir machen etwas für den Körper, aber auch für das Gedächtnis und vernetzen beides spielerisch in den Übungen. Dabei kommt Spaß auch an Musik und Tanz nicht zu kurz. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshauserstraße). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● **51281** Spa

Geistig fit!

Tanz und Bewegung für die grauen Zellen

Sa, 19. Januar, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 18,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle
Donna Ingrid Malskies

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeder Altersstufe. Gehen, Spielzeit, Tanzen sind Tätigkeiten, die uns unser ganzes Leben begleiten. Anregungen aus der Tanz- und Bewegungslehre, Elemente aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen laut neuesten Forschungen unsere grauen Gedächtniszellen in Schwung. Wir machen etwas für den Körper, aber auch für das Gedächtnis und vernetzen beides spielerisch in den Übungen. Dabei kommt Spaß auch an Musik und Tanz nicht zu kurz. Zugang über Unteren Pausenhof (Obeltshauserstraße). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

Orientalischer Tanz

● **51321** Gre

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mi, 19. September, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 64,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Gerlinde Seiß

In diesem Kurs werden die gelernten Choreografien der vergangenen Semester vertieft und eine neue dazu gelernt. Vorkenntnisse sind erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hüfttuch, Schleier



Tanzkurse

● 51362 Swa

Orientalischer Tanz

El Amira

Di, 25. September, 18.30-19.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 54,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Brigitte Baldinger

Fortsetzungskurs; Neuzugänge (Tanz-Erfahrung von Vorteil) sind willkommen. Choreografie und klassischer Tanz gemischt mit internationaler Folklore sowie das Training für Auftritte sind Inhalt dieses Kurses. Der Schwerpunkt liegt auf Gruppentänzen. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Leggings, Body, Hüfttuch

● 51370 Spa

Orientalischer Tanz

Sa, 8. Dezember, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 16,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle
Donna Ingrid Malskies

Ein Kurs für Interessierte, die schon immer mal fernab von Klischees und unabhängig von Alter und Figur, orientalischen Tanz erlernen wollten. Wiedereinsteiger können auch gerne früher erworbene Grundkenntnisse auffrischen. Orientalischer Tanz ist nicht nur Ausdruck von Weiblichkeit, er fördert auch eine aufrechte Haltung, verfeinert die Motorik und stärkt den Beckenboden. Die Stunden basieren auf bildlicher Vermittlung von Bewegungsabläufen, fundierter Isolationsgymnastik gestützt durch Grundlagen der "Laban-Bartenieff-Bewegungslehre". Zugang über Unteren Pausenhof (Obelthausenstraße). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hüfttuch

Folklore-Tänze und moderne Tänze

● 51407 Roth

Tanzen macht Freude

Kreistänze folkloristisch und meditativ

Di, 18.09./16.10./13.11./11.12., jeweils 19.30-21.00 Uhr, 4x

Gebühr: 30,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Edith Spies

Wir tanzen folkloristische und meditative Gemeinschaftstänze aus verschiedenen Kulturen. Freie Tanzformen und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für alle, die Freude am Tanzen haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet monatlich statt. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Getränk

● 51408 Wen

Tanzen macht Spaß für Fortgeschrittene

Di, 18. September, 18.15-19.15 Uhr, 9 x

Gebühr: 44,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG
KLASSISCHES BALLETT
SPITZENTANZ
BALLETT FÜR ERWACHSENE
JAZZ
HIPHOP
JAZZGYMNASTIK
PILATES
BARRECONCEPT®

KOSTENLOSE
SCHNUPPERSTUNDE
JEDERZEIT
MÖGLICH!



Infos und Anmeldung unter 09122-15194 oder auf www.kunststueck.org



● 51409 Wen

Tanzen macht Spaß für Anfänger

Di, 25. September, 19.30-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 39,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51412 Wen

Tanzen macht Spaß für Fortgeschrittene

Di, 4. Dezember, 18.15-19.15 Uhr, 11 x
Gebühr: 54,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51413 Wen

Tanzen macht Spaß für Anfänger

Di, 4. Dezember, 19.30-20.30 Uhr, 11 x
Gebühr: 54,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51415 Wen

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

Fr, 5. Oktober, 17.30-19 Uhr, 13 x
Gebühr: 67,- €
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Ute Dietz

Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik (Iso-Gym®) mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Aufrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Keine Ermäßigung möglich.

● 51500 Spa

Hula - Hawaiianischer Tanz Mit Südsee-Feeling beschwingt ins Wochenende

Sa, 17. November, 14-15.30 Uhr
Gebühr: 16,- €
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, kl. Turnhalle
Donna Ingrid Malskies

Bei hawaiianischer Musik den Alltag vergessen. Mit den sinnlichen Bewegungen des hawaiianischen Hulatanzes erspüren wir die Lebensfreude der hawaiianischen Inseln und tauchen ein in das Lebensgefühl des Aloha. Jedes Lied enthält eine Geschichte, die durch einfache Schrittfolgen, ausdrucksstarke Armbewegungen und "sprechenden" Handgesten dargestellt wird. Hula ist für Kinder, als auch für Erwachsene bis ins hohe Alter und jeder Figur geeignet. Südsee-Feeling für alle! Zugang über Unteren Pausenhof (Obelthausenstraße). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Rock oder Pareo

● 51511 Wen

Hawaiifeeling Hula-Tanz am Wochenende

Sa, 10. November, 14.30-17.30 Uhr
Gebühr: 48,- €
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Ute Dietz

In diesem Kurs verlassen Sie bei Musik aus Hawaii den Alltag und spüren Freude an den harmonischen und sinnlichen Bewegungen, verbunden mit den sich wiederholenden Tanzschritten des Hula-Tanzes. Jedes Lied enthält eine Geschichte, die durch einfache Schrittkombinationen und viele sinnli-



che Hand- und Armgestiken dargestellt wird. Der Tanzstil ist ein Solo- und Gruppentanz und benötigt keinen Tanzpartner. Dabei ist Hula sowohl für Kinder als auch für Erwachsene bis ins hohe Alter und jede Figur geeignet. Hula trainiert wie von selbst Bauch und Beckenboden, strafft Arme, Beine und Po. Keine Ermäßigung möglich.

Malerei • Zeichnen

Mal- und Zeichenkurse

● 52002 Hip

Portraitzeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Erfassen der Proportion, Setzen von Licht und Schatten

Mi, 26. September, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 73,- € (+ Modellkosten)
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Reinhard Dellert

Die realistische Darstellung eines Gesichtes steht im Mittelpunkt. Geübt werden das richtige Erkennen der Maße, Proportionen und die entsprechende Umsetzung. Sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene werden individuell begleitet. Für die erste Stunde genügt ein weicher Bleistift, Radiergummi und ein Zeichenblock DIN A3 oder größer. Später sind nach Wunsch und Absprache auch weitere Techniken, wie Kreide, Tusche oder Aquarell möglich. Modellhonorar (20 €

Kunst ist alles, was mit Leidenschaft gemacht wird.

- ▶ Mehr als 26.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen
- ▶ Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- ▶ Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- ▶ Kostenlose Parkplätze vor dem Haus



boesner GmbH · Nürnberg

Sprottaufer Straße 37 · 90475 Nürnberg
Tel.: 0911/98862-0 · nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

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

Alles, was Kunst braucht.

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



pro Abend, aufgeteilt auf die Teilnehmer) ist vor Ort an den Kursleiter zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Bleistifte (HB oder 2B), Radiergummi, Zeichenblock DIN A3

● **52003** Hip

Die Monatsmaler

Faszination farbenfrohes Malen

Mo, 08.10./05.11./03.12.2018/07.01./04.02.2019,
jeweils 9-12 Uhr, 5x

Gebühr: 73,- €

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

Angela Martin

Bringen Sie Ihre Kreativität zum Ausdruck und tauchen Sie in die Welt der Farben ein. Unter fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin entstehen illustrative und abstrakte Kunstwerke. Sie nutzen dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Malerei und arbeiten mit unterschiedlichen Techniken. Die Motive werden in der Gruppe zusammen mit der Dozentin entwickelt. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● **52010** Kam

Gestalten mit und in Rost

Mi, 10. Oktober, 19-21 Uhr, 5 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8

Uschi Heubeck

Rost und Patina Effekte als Stilmittel einsetzen. Gebrauchsspuren, Shabby-Look oder Vintage liegen im Trend der Zeit. Altes erzählt eine Geschichte und ist umgeben von einer Aura des Verlässlichen und Langlebigen. Sie erlernen diverse Alterungstechniken. Metallgrundierungen und Oxidationslösungen, aber auch Essig oder Kaffee kommen zum Einsatz. Sie können Bilder gestalten oder Alltagsgegenstände „altern“ lassen. Material kann gegen Gebühr von der Dozentin erworben werden. **Bitte mitbringen:** Leinwände oder MFD Platten, Farben, zu rostende Gegenstände, Malkleidung, etc.

● **52027** Roth

Flotte Linie - lockerer Strich

Zeichnen

Sa+So, 10./11. Nov., jeweils 14-17 Uhr, 2x

Gebühr: 41,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

Würden Sie gerne mit wenigen Strichen das Wesentliche auf dem Papier festhalten können? Probieren Sie es aus, denn

Skizzieren und Zeichnen macht einfach Spaß und jeder kann es erlernen. Wir üben, experimentieren und spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkelwerden, Licht und Schatten. Skizzieren und Zeichnen schult den Blick. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock DIN A4, Bleistift 7B, Knetradiergummi, Papierwischer

● **52028** Roth

Urban Sketching

Einstieg in die Welt der schnellen Skizze

Sa+So, 26./27. Jan., jeweils 14-17 Uhr, 2x

Gebühr: 41,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Jutta Bock von Wülfigen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann, wenn es wärmer wird, mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Aquarell (falls vorhanden)

● **52041** Swa

Zeichnen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

Workshop

Sa+So, 22./23. Sept., jeweils 10-16 Uhr, 2x

Gebühr: 68,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Khaled Abdo

Sie lernen den Umgang mit Pastellkreide und Aquarellfarben. Wie und wo setze ich welche Techniken ein? Lassen Sie sich auf das spielerische Ausprobieren mit den Farben ein. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock DIN A3, Bleistift HB, 1B, 2B, Pastellkreide, Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Verpflegung, außerdem für das Stillleben eine Vase, Blumen oder Früchte



Acrylmalkurse

● 52100 Ab

Farbe satt

Freude an Acryl-Mischtechnik

Fr, 5. Oktober, 17-20 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Haben Sie Spaß am Malen und mögen Sie kräftige Farben? Wir malen mit Acryl-Farbe und werden mit verschiedensten Malmaterialien unser Bild selbst entwerfen und gestalten. Sie erhalten fachkundige Anleitung. Auch für Anfänger geeignet. Malutensilien können von der Dozentin gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Kleber, Wellpappe, Spachtelmasse (falls vorhanden)

● 52102 Geo

Die Freitagsmaler

Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 28. September, 13-15.30 Uhr, 8 x,

Gebühr: 86,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm.Str.)

Eva Haberkern

Das Malen mit Acrylfarben ist gerade für Anfänger gut geeignet. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, mit der besonderen "Eva-Maltechnik" Ihr Lieblingsmotiv auf die Lein-

wand zu bringen. Der Kurs findet im 2-Wochen-Turnus statt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Leinwand, Lieblingsmotiv, weicher Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2+4), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas

● 52103 Geo

Die Sonntagsmaler

„Schau' was in Dir steckt“

für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 18. November, 10-16 Uhr,

Gebühr: 30,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt

Petersgm.Str.)

Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen

● 52104 Geo

Die Sonntagsmaler

„Schau' was in Dir steckt“

für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 20. Januar, 10-16 Uhr,

Gebühr: 30,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm.Str.)

Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen



Mal- und Kreativmaterial
Kursangebote für Kinder
und Erwachsene
Kindergeburtstage

Cornelia Schreiber
Höllgasse 3
91126 Schwabach
Tel. 09122 - 887428

www.ancole.de



● 52115 Kam

Acrylmalerei für Anfänger

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

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8
Uschi Heubeck

Sie wollten Acrylmalerei schon immer einmal ausprobieren? In diesem Kurs lernen Sie Tipps und Tricks, um auch mit wenig Erfahrung ein tolles Ergebnis zu erzielen. Für Anfänger: Material kann, gegen Gebühr, von der Dozentin benutzt werden. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Pinsel, Farben, evtl. Rollen. Kann gegen Gebühr gestellt werden.

● 52116 Kam

Entspannung durch kreatives Malen Entdecken, Ausprobieren und Entwickeln

Do, 11. Oktober, 10-12 Uhr, 5 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8
Uschi Heubeck

Malerei ist faszinierend, inspirierend und voller Überraschungen. Sie eröffnet den Zugang zum eigenen künstlerischen Potential und zur eigenen schöpferischen Stärke. Sie entspannt Körper und Geist. Dies steigert auch im beruflichen Alltag die kreativen und innovativen Kompetenzen. Wir arbeiten in angenehmer Atmosphäre mit Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Rollen. Je nach Bedarf werden auch Fragen der Gestaltung besprochen. Für Anfänger: Material kann, gegen Gebühr, von der Dozentin benutzt werden. **Bitte mitbringen:** Leinwände oder MFD Platten, Pinsel, Farben, Malkleidung, evtl. Rollen etc.

● 52117 Kam

Nichts ist verloren! Unvollendetes fertigstellen oder retten

Mo, 15. Oktober, 19-21 Uhr, 5 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8
Uschi Heubeck

Malerei ist faszinierend, inspirierend und voller Überraschungen. Ein verloren geglaubtes Werk retten und zu einem Highlight machen, ist Ziel dieses Kurses. Lernt den Zugang zum eigenen künstlerischen Potential und zur eigenen schöpferischen Stärke. **Bitte mitbringen:** Leinwände oder MFD Platten, Pinsel, Farben, Malkleidung, evtl. Rollen etc.

● 52118 Kam

Freie Malerei in Acryl

Mo, 7. Januar, 19-21 Uhr, 5 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8
Uschi Heubeck

Erleben Sie die Kraft der Farben, deren Energien uns erfüllen und unser Leben reicher machen. Farbklänge, Farbstimmungen, Farbharmonien, Farbkontraste – tauchen Sie ein in eine facettenreiche Welt voller Vielfalt und Lebensfreude. **Bitte mitbringen:** Farben, Pinsel, Leinwände, Strukturpasten, feinen Sand, Zeitungen, Seidenpapier

● 52119 Kam

Farbe und Oberfläche Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 10. Januar, 19-21 Uhr, 5 x

Gebühr: 69,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8
Uschi Heubeck

Neue Formen des Farbauftrags und der Oberflächengestaltung führen zu vielschichtigen, außergewöhnlichen Bilderergebnissen. Inspirationen und Anregungen aus der Natur und dem alltäglichen Umfeld werden aufgenommen und in eine eigene Bildsprache umgesetzt. **Bitte mitbringen:** Farben, Pinsel, Leinwände, Strukturpasten, feinen Sand, getrocknete Beeren, Verpackungsfolien, -chips

● 52120 Kam

Blau trifft Blattgold Für Anfänger

So, 20. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 41,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,
Heidenbergstr. 8
Uschi Heubeck

Blau wirkt beruhigend und entspannend. Es eignet sich optimal um inneren und äußeren Frieden zu finden, um Stress und Hektik abzubauen. Blau ist die Farbe der Ferne und Weite, der Unendlichkeit, der Verlässlichkeit und des Vertrauens. Gold dagegen steht für Weisheit, Klarheit und Inspiration. **Bitte mitbringen:** Farben, Pinsel, Leinwände, Strukturpasten, feinen Sand, getrocknete Beeren, Verpackungsfolien, -chips



● 52121 Rött

Farbenfrohe Drucke gestalten

Do, 20. September, 16-20 Uhr

Gebühr: 23,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Mehrzweckraum
Angela Martin

Gestalten Sie einzigartige illustrative und abstrakte Kunstwerke. Nutzen Sie dazu die vielfältigen Möglichkeiten des Druckens. In geselliger Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie unterschiedliche Techniken, die schnell und einfach umzusetzen sind. Bringen Sie Ihre Kreativität zum Leuchten! Die Motive werden in der Gruppe zusammen mit der Kursleitung entwickelt. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 52122 Rött

Farbenfrohe Acrylkunst gestalten

Do, 27. September, 16-20 Uhr

Gebühr: 23,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Angela Martin

Lassen Sie Ihre Acrylbilder in Herbstfarben leuchten! In geselliger Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin entstehen illustrative und abstrakte Kunstwerke. Sie lernen unterschiedliche Techniken kennen und können schnell die vielfältigen Möglichkeiten der Malerei nutzen, um Ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Die Motive aus der Natur werden in der Gruppe zusammen mit der Dozentin entwickelt. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 52123 Rött

Farbenfrohe Acrylkunst gestalten

Do, 24. Januar, 16-20 Uhr

Gebühr: 23,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Angela Martin

Gestalten Sie farbenfrohe Acrylbilder, die dem Wintergrau trotzen. Lassen Sie auch diese Jahreszeit leuchten! In geselliger Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin entstehen illustrative und abstrakte Kunstwerke. Sie lernen unterschiedliche Techniken kennen und können schnell die vielfältigen Möglichkeiten der Malerei nutzen, um Ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Die Motive aus der Natur werden in der Gruppe zusammen mit der Dozentin entwickelt. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 52124 Rohr

Kunstwerk in Acryl

Schnuppermalkurs

Sa, 10. November, 13-17 Uhr

Gebühr: 28,- € (+ ca. 8,- € Materialkosten)

Rohr, OT Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Maria Schwab

Wer hat Lust und Freude am Umgang mit Farbe und möchte selbst ein kleines Kunstwerk erstellen? Sie erlernen die Grundtechniken der Malerei nach Vorlagen oder Ihren eigenen Lieblingsmotiven. Der Kurs ist geeignet für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Leinwände und Farben werden gegen Gebühr gestellt. **Bitte mitbringen:** Pinsel, Küchenschwamm (gelb/schwarz), Küchenrolle, Bleistift

Aquarellmalkurse

● 52302 Ab

Aquarell-Mischtechnik

Do, 15. November, 14-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 51,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,
Atelier Sabine Weigand
Sabine Weigand

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne Aquarell malen, aber NEUES ausprobieren wollen. Lasst euch überraschen. Es macht garantiert Spaß und ihr werdet tolle Ergebnisse erzielen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52304 All

Leichtigkeit in Farbe

für Jugendliche und Erwachsene

Di, 9. Oktober, 17-20 Uhr, 3 x

Gebühr: 61,- € (inkl. Materialkosten)

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum
Sabine Weigand

Sie wollen mehr Leichtigkeit und Ausdruck in Ihre Aquarelle bringen? Experimentieren Sie mit verschiedenen Aquarell-techniken unter fachkundiger Anleitung. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier



● 52310 Kam

Aquarellmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 8. November, 18.30-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 86,- €

Kammerstein, Volkersgau, Feuerwehr, Flurstr. 4a
Karl Gabler

Sie lernen in lockerer Atmosphäre die Techniken des Aquarellzeichnens. Entdecken Sie was in Ihnen steckt! **Bitte mitbringen:** Aquarellblock/Papier 300 g/m², Wassergefäß, Pinsel, Aquarellfarbkasten, Bleistifte

● 52330 Wen

Kreative Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 13.09./27.09./08.11./15.11./29.11./06.12./20.12.2018;
10.01./24.01./07.02.2019, jeweils 18.30-21.00 Uhr, 10x

Gebühr: 91,- €

Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

● 52331 Wen

Aquarellmalerei

für Fortgeschrittene

Mi, 7. November, 8.30-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 103,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Waltraud D. Giebel

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der Aquarellmalerei vorausgesetzt. Neuzugänge sind selbstverständlich herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Malutensilien

Schreibkunst

● 52701 Hip

Schöne Schriften

Handlettering

Do, 15. November, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

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

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: „Handlettering“ liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbot-schaften und sonstige „Schreibereien“ als kleine Kunstwerke gestalten. Auf ins Reich der Stifte, Tinten und Federn. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 52702 Hip

Schön organisiert

Gestalten Sie Ihr Bullet-Journal

Di, 4. Dezember, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 41,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Angela Martin

Analog statt digital: Waren es lange Zeit diverse Apps, die einem versprochen, sein Leben besser in den Griff zu bekommen, so geht der Trend jetzt zum „Bullet Journal“. Ein Notizbuch und Stifte sollen ab sofort wieder genügen, um Alltag, Job, Studium und Hobbys zu organisieren. Im „Bullet Journal“ werden alle Termine nämlich ebenso übersichtlich wie optisch ansprechend verewigt. Und das Beste daran: Man kann es ganz individuell nach den eigenen Bedürfnissen gestalten. Zum Reinschreiben schön! Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 52705 Rött

Kalligrafie und Handlettering

Sa, 22. September, 10-17 Uhr

Gebühr: 54,- € (+ ca. 2,- € für Skript)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Silke Dörlitz

Die Kunst der schönen Buchstaben. Gestalten Sie einzigartige Kunstwerke mit und aus Wörtern in Ihrem ganz persönlichen Stil! Jede Grußkarte von Ihnen wird zum individuellen Unikat. Lettering erobert Deutschland und jeder kann es lernen. Sie brauchen keine Ausbildung oder großes künstlerisches Talent, nur Freude am kreativen Gestalten und Schreiben. Die Dozentin gibt einen Überblick über verschiedene Schriften, Materialien, Werkzeuge, Hilfsmittel sowie gestalterische Tipps für Grußkarten.



Künstlerisches Gestalten

Keramik

● 53102 Kam

Keramik - bunt, fröhlich, kreativ

Schönes für Drinnen und Draußen

Di, 25. September, 9-11.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 57,- € (+ Material-/Brennkosten)

Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen.

● 53103 Kam

Keramik - bunt, fröhlich, kreativ

Schönes für Drinnen und Draußen

Di, 25. September, 19-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 57,- € (+ Material-/Brennkosten)

Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen.

● 53107 Red

Gestalten mit Ton

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. September, 19-21.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 88,- € (+ Material-/Brennkosten)

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

Gertrud Sauer, Elisabeth Katheder

Sie erlernen Grundtechniken, wie Aufbaukeramik und Plattentechnik. Es wird glasiert und dekoriert. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Zugang über den Pausenhof!

Kunst ist alles, was mit

Leidenschaft

gemacht wird.

- ▶ Mehr als 26.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen
- ▶ Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- ▶ Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- ▶ Kostenlose Parkplätze vor dem Haus

boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Straße 37 · 90475 Nürnberg

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

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

Mi. 9.30 – 20.00 Uhr



Alles, was Kunst braucht.

boesner

KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



Beton

● 53205 Spa

Stimmungsvolle Weihnachtsleuchte Beleuchtete Betonhalbkugel

Sa, 17. Nov., 09.30-12.30 Uhr und 24. Nov., 10.00-12.00 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum
Sonja Kuch

Beton ist das ideale Material für den Innen- und Außenbereich. Schon längst ist Beton nicht nur als Baustoff attraktiv. Vielmehr avanciert der Werkstoff zu einem Design-Element und ziert Wohnungen, Lofts, Terrassen und Gärten. Nach einer Einführung zum Werkstoff Beton schaffen Sie im ersten Teil Ihr eigenes Kunstwerk. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und kreieren Sie eine stimmungsvolle Weihnachtsbeleuchtung in Form einer Betonhalbkugel ganz individuell für den Innen- und Außenbereich. Verzieren Sie am zweiten Kurstag diese nach Ihren Vorstellungen und schaffen Sie Ihr Unikat. Materialkosten ab ca. 10 € sind an die Kursleiterin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Kleidung (die schmutzig werden darf), straff sitzende Gummihandschuhe, Salatschüssel in der gewünschten Größe der Halbkugel (wird nicht beschädigt)

Holzarbeiten

● 53301 Ab

Intensivholzschnitzkurs

Sa, 22. September, 10-17 Uhr
Gebühr: 80,- €
Spalt, Gängasse 17
Ulrich Hallmeyer

Vermittlung der gestalterischen und handwerklichen Einzelschritte. Eigenes Material und Werkzeug kann mitgebracht werden, erforderlichenfalls wird durch den Kursleiter alles Nötige gestellt. Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** stabile geschlossene Schuhe, Noppenhandschuhe, Verpflegung

● 53302 Spa

Holzbildhauerei Der Schrei der Eule

Sa, 15. September, 10-17 Uhr
Gebühr: 80,- € (+ Materialkosten)
Spalt, Gängasse 17
Ulrich Hallmeyer

Figuren und Objekte nach eigenen Vorstellungen gestalten. Holzbildhauer-Intensiv-Kurs für Erwachsene. Werkzeug und Material wird gestellt. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet, je nach Werkstück ab 10 €. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** stabiles Schuhwerk, Noppenhandschuhe, Verpflegung

● 53304 Spa

Maskenschnitzen - Flecklamaske oder Hexenmaske

Do, 4. Oktober, 19-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 76,- € (+ ca. 15,- bis 25,- € Materialkosten)
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Werkraum Neu
Hans Ehard

Schablonen, Muster, mit denen der wöchentliche Schnitfortschritt sichtbar ist und eine gute Anleitung garantieren den Schnitserfolg. Grundkenntnisse im Umgang mit Stemmeisen erleichtern die Arbeit. Ob eine Fleckla- oder Hexenmaske geschnitzt wird, muss bei der Anmeldung wegen dem Materialzuschnitt unbedingt angegeben werden. Lindenholz, eine Haltevorrichtung und die Farben werden vom Kursleiter besorgt. Die Materialkosten (ca. 15-25 €) werden direkt im Kurs abgerechnet. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Stemmeisen, Schnitzmesser, Klüpfel, Säge, Bleistift, Anschlagwinkel, Schere

● 53310 Hip

Krippenbaukurs Weihnachtskrippen selbst herstellen

Fr, 28. September, 18-21 Uhr, 8 x
Gebühr: 45,- € (+ ca. 25,- € Materialkosten)
Hilpoltstein, Mittelschule, An der Richt 1, Werkraum
Karl-Heinz Kohl

Der Verein "Hilpoltsteiner Krippenfreunde e.V." bietet auch in diesem Jahr wieder einen Kurs zum Bau einer eigenen Weihnachtskrippe unter fachkundiger Anleitung an. In einer Vorbesprechung werden Details zum gewünschten Krippentypus (orientalisch, alpenländisch o.ä.) sowie organisatorische Fragen geklärt. Ort und Zeitpunkt der Besprechung werden frühzeitig fernmündlich bekannt gegeben.



Mosaikgestaltung

● 53420 Geo

Mosaikgestaltung - Tageskurs

Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen

So, 30. September, 10-16 Uhr

Gebühr: 79,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, Atelier Isabell Stengel, Pleinfelder Str. 70
Isabell Stengel

Mosaik, so individuell wie der Mensch selbst. Stein für Stein schaffen Sie Ihr besonderes Kunstwerk. Sie entdecken Ihre eigene Kreativität, finden Ihre Freiräume und entwickeln sich dadurch persönlich weiter. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Verpflegung

● 53421 Geo

Mosaikgestaltung - Tageskurs

Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen

So, 25. November, 10-16 Uhr

Gebühr: 79,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, Atelier Isabell Stengel, Pleinfelder Str. 70
Isabell Stengel

Mosaik, so individuell wie der Mensch selbst. Stein für Stein schaffen Sie Ihr besonderes Kunstwerk. Sie entdecken Ihre eigene Kreativität, finden Ihre Freiräume und entwickeln sich dadurch persönlich weiter. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Verpflegung

● 53422 Geo

Mosaikgestaltung - Tageskurs

Stein für Stein ein Ganzes entstehen lassen

So, 27. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 79,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Georgensgmünd, Atelier Isabell Stengel, Pleinfelder Str. 70
Isabell Stengel

Mosaik, so individuell wie der Mensch selbst. Stein für Stein schaffen Sie Ihr besonderes Kunstwerk. Sie entdecken Ihre eigene Kreativität, finden Ihre Freiräume und entwickeln sich dadurch persönlich weiter. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Verpflegung

Glaskunst

● 53430 Wen

Glaskunst

Lust am farbigen Glas

Do, 8. November, 19-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 53,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

● 53431 Wen

Glaskunst

Lust am farbigen Glas

Do, 24. Januar, 19-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 53,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

Schmuckgestaltung - Ringe

● 53600 All

Trendige Silberringe für jeden Geschmack ohne Stein

Do, 6. Dezember, 17-20.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl. Dauerbrenner sind immer noch Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren



Ring drehen lässt. Außerdem können Sie auch noch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten: Wickelringe 24,- bis 33,- €, Spielringe ab 30,- €, Freundschaftsringe 6,- bis 30,- €, Stapel- und Spitzenringe ab 6,- €

● **53602** Geo

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Mi, 5. Dezember, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie sich an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring mit massiver, aufgesetzter floraler Ornamentik und/oder echten bzw. synthetischen gefassten Edelsteinen (in mehr als 12 versch. Farben). Falls die Zeit ausreicht, können auch passende Ohrstecker/Anhänger/Revers-Nadeln angefertigt werden. Beispiele unter www.freundschaftsringe.com. Materialkosten (ca. 10,- bis 60,- € pro Ring, vorbehaltlich Preisstabilität beim Edelmetall) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● **53603** Gre

Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe Silberschmuck für Modebewusste

Sa, 10. November, 14-17.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

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

Renate Brandel-Motzel

Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger, oder weitere passende an den vorderen Fingergliedern. Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galeriband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik. Materialkosten: Spielringe ab 30,- €, Stapelringe ab 6,- €, Spitzenringe 7,80 €

● **53604** Gre

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Sa, 10. November, 10-13.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

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

Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie sich an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring mit massiver, aufgesetzter floraler Ornamentik und/oder echten bzw. synthetischen gefassten Edelsteinen (in mehr als 12 versch. Farben). Falls die Zeit ausreicht, können auch passende Ohrstecker/Anhänger/Revers-Nadeln angefertigt werden. Beispiele unter www.freundschaftsringe.com. Materialkosten (ca. 10,- bis 60,- € pro Ring, vorbehaltlich Preisstabilität beim Edelmetall) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● **53605** Hip

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Do, 25. Oktober, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

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

Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie sich an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring mit massiver, aufgesetzter floraler Ornamentik und/oder echten bzw. synthetischen gefassten Edelsteinen (in mehr als 12 versch. Farben). Falls die Zeit ausreicht, können auch passende Ohrstecker/Anhänger/Revers-Nadeln angefertigt werden. Beispiele unter www.freundschaftsringe.com. Materialkosten (ca. 10,- bis 60,- € pro Ring, vorbehaltlich Preisstabilität beim Edelmetall) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● **53606** Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 25. Jan., 18-20 Uhr und Sa., 26. Jan. 10-16 Uhr

Gebühr: 95,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15

Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf



für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische

● **53609** Red

Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe Silberschmuck für Modebewusste

Di, 8. Januar, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik "gestapelt" an einem Finger, oder weitere passende an den vorderen Fingergliedern. Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galerienband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik. Materialkosten: Spielringe ab 30,- €, Stapelringe ab 6,- €, Spitzenringe 7,80 €



Goldschmiedemeisterin

Nicola Deing-Kutzleb

Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Weinsfeld C 15
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179/965709
Mobil: 0178/9689763
E-Mail: deingkutzleb@t-online.de
www.goldschmiede-hilpotstein.de

● **53611** Roth

Wickel- und Spielringe aus Silber Trendy Silberringe ohne Stein

Mi, 17. Oktober, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl. Dauerbrenner sind immer noch Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Außerdem können Sie auch noch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten: Wickelringe 24,- bis 33,- €, Spielringe ab 30,- €, Freundschaftsringe 6,- bis 30,- €, Stapel- und Spitzenringe ab 6,- €

● **53612** Roth

Silberringe "de Luxe" Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Mi, 14. November, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Werkraum
Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie sich an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring mit massiver, aufgesetzter floraler Ornamentik und/oder echten bzw. synthetischen gefassten Edelsteinen (in mehr als 12 versch. Farben). Falls die Zeit ausreicht, können auch passende Ohrstecker/Anhänger/Revers-Nadeln angefertigt werden. Beispiele unter www.freundschaftsringe.com. Materialkosten (ca. 10,- bis 60,- € pro Ring, vorbehaltlich Preisstabilität beim Edelmetall) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

Schmuckgestaltung – Ketten

● **53613** Geo

Farbenpracht gegen Alltagsgrau Individuelle Halsketten selbst gestalten

Mi, 7. November, 18-21.30 Uhr

Gebühr: 24,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Elke Eltermann

Sie fertigen Ihre eigene individuelle Halskette aus hochwertigen Materialien wie handgemachten Glasperlen, echten Perlen, echten Silberstücken, Swarovskis und Halbedelsteinen. Die Ketten werden auf Edelstahl aufgezogen und wirken



luftig-leicht. Die Länge der Ketten wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Teilnahme ab ca. 14 Jahren. Es entstehen Materialkosten - je nach Verbrauch und Steinauswahl von 20,- bis 60,- € pro Kette. Bei Verwendung von größeren Silberstücken und/oder einer größeren Anzahl von Glasperlen kann sich der Preis pro Kette erheblich erhöhen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

● **53614** Hip

Farbenpracht gegen Alltagsgrau Individuelle Halsketten selbst gestalten

Sa, 19. Januar, 15-18 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

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

Elke Eltermann

Starten Sie gut geschmückt ins neue Jahr! Gestalten Sie aus hochwertigen Materialien eine Halskette, wie sie keine andere trägt, die ganz auf Ihre Gesichtsform, Ihre Augen und Ihren persönlichen Stil abgestimmt ist. Lassen Sie sich von der Farbenpracht der handgemachten Glasperlen verführen. Oder wählen Sie aus echten Perlen, echten Silberstücken, Swarovskis und Halbedelsteinen. Die Ketten werden auf Edelstahl aufgezogen und wirken luftig-leicht. Die Länge der Ketten wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Es entstehen Materialkosten - je nach Verbrauch und Steinauswahl von 20,- bis 60,- € pro Kette. Bei Verwendung von größeren Silberstücken und/oder einer größeren Anzahl von Glasperlen kann sich der Preis pro Kette erheblich erhöhen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Schmuckgestaltung – Beton

● **53620** Swa

Betonschmuck als Weihnachtsgeschenk Schmuck aus einem außergewöhnlichen Material

Fr, 7. Dezember, 18-21 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum Sonja Kuch

Schon längst ist Beton nicht nur als Baustoff attraktiv. Vielmehr avanciert der Werkstoff zu einem Design-Element und ziert Wohnungen, Lofts, Terrassen, Gärten und bald auch Sie. Gießen Sie Anhänger für Ketten, Ohrringe oder diverse Formen für einen Ring. Mit professioneller Unterstützung lernen Sie alle benötigten Materialien sowie ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Der fein gesiebte Spezialbeton garantiert eine glatte und feinporige Oberfläche und ist außerdem

schadstofffrei. Materialkosten von ca. 5-15 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

● **53621** Swa

Betonschmuck zum Valentinstag Schmuck aus einem außergewöhnlichen Material

Mi, 6. Februar, 9.30-12.30 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal Sonja Kuch

Schon längst ist Beton nicht nur als Baustoff attraktiv. Vielmehr avanciert der Werkstoff zu einem Design-Element und ziert Wohnungen, Lofts, Terrassen, Gärten und bald auch Sie. Gießen Sie Anhänger für Ketten, Ohrringe oder diverse Formen für einen Ring. Mit professioneller Unterstützung lernen Sie alle benötigten Materialien sowie ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Der fein gesiebte Spezialbeton garantiert eine glatte und feinporige Oberfläche und ist außerdem schadstofffrei. Materialkosten von ca. 5-15 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Objektgestaltung

● **53710** Hip

Bunte und sinnliche Frauenskulpturen Nanas aus Pappmaché

Di, 18. September, 16-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 55,- €

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

Gestalten Sie wundervoll farbenfrohe Objektkunst! Schaffen Sie bunte und sinnliche Frauenskulpturen im Stil der Künstlerin Niki de Saint Phalle. An zwei Nachmittagen fertigen Sie eine Nana aus Pappmaché. Durch individuelle Bemalung mit Acrylfarben erhält jede Figur ihr einmaliges Aussehen. Später sitzen oder stehen sie in Ihrer Umgebung und erinnern Sie daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.



● 53711 Hip

Bunte und sinnliche Frauenskulpturen Nanas aus Pappmaché

Sa, 26. Januar, 10-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 89,- €

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

Angela Martin

Gestalten Sie wundervoll farbenfrohe Objektkunst! Schaffen Sie bunte und sinnliche Frauenskulpturen im Stil der Künstlerin Niki de Saint Phalle. An zwei Tagen fertigen Sie eine Nana aus Pappmaché. Durch individuelle Bemalung mit Acrylfarben erhält jede Figur ihr einmaliges Aussehen. Später sitzen oder stehen sie in Ihrer Umgebung und erinnern Sie daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 53712 Hip

Neuer Look für kleine Dinge Kleinformel in neuem Kleid

Sa, 17. November, 10-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 89,- €

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

Angela Martin

In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen. Wir begeben uns auf neues Terrain und gestalten unsere Werke dreidimensional, bitte bringen sie ein Kleinformel Ihrer Wahl mit, Stuhl, Nähkästchen oder ähnliches. Dies wird mit Farbe und verschiedensten Materialien wie Perlen, Sand, Kalenderblättern umgestaltet. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.



Rother Montagslesungen

Von Oktober bis Januar haben Sie wieder die Gelegenheit, unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern bei den Rother Montagslesungen zu lauschen.

Die Lesungen bieten interessante Texte von spannend bis besinnlich, von Wolfgang Büscher bis Stefan Zweig. Der Eintritt zu allen Lesungen ist frei. Die Rother Montagslesungen unterstützen mit Ihren Spenden die Rother Tafel. In Kooperation mit der Stadtbücherei Roth.

Wenn auch Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns:

Cordula Doßler, vhs, Tel. 09174/4749 - 33,

cordula.dossler@vhs-roth.de

Susanne Höcker, Stadtbücherei, Tel. 09171/848 - 522,

stadtbuecherei@stadt-roth.de

• **Rother Montagslesungen**

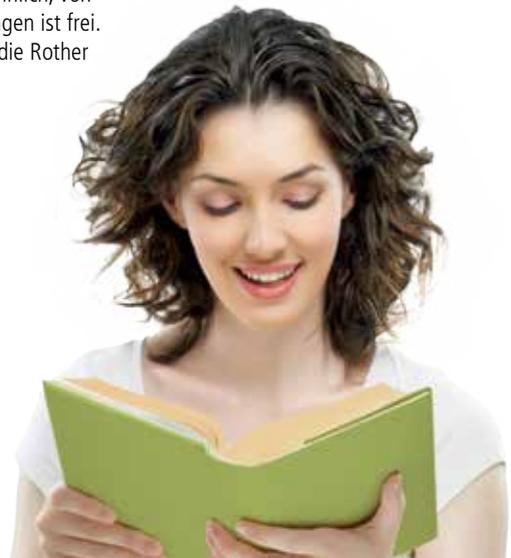
Moderation Christa Andresen

ab Mo, 1. Oktober, 16.30 Uhr (50070)

„Weinhaus am Kugelbühl“,

Kugelbühlstr. 13, Roth

Eintritt frei





Textiles Gestalten

Nähkurse

● 54002 Geo

Nähmaschinen-Führerschein für Erwachsene

Ganztageskurs mit der eigenen Nähmaschine

So, 28. Oktober, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Marlies Ay

Wollen Sie Ihre neue Nähmaschine kennenlernen, oder diese wieder aus dem Keller oder hintersten Eck holen, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Dann sind Sie hier völlig richtig. Die erfahrene Kursleiterin beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen, z.B. übers richtige Einfädeln, Fadenspannung, Nadel- und Stichauswahl, Einsatz verschiedener Nähfüße bis hin zur Pflege Ihrer Nähmaschine. Sie zeigt Ihnen auch Tipps und Tricks mit kleinen Nähproben, damit Ihnen das Nähen wieder richtig Spaß macht. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Bedienungsanleitung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung u. Getränk

● 54003 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 11. November, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54004 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 25. November, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54005 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 13. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54006 Geo

Overlockführerschein

Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten der Overlock

So, 27. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Marlies Ay

Ihre Maschineneinführung liegt schon lange Zeit zurück? Sie sind unsicher in der Handhabung Ihrer Maschine? In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit der Overlock, das problemlose Einfädeln, den perfekten Einsatz der Fadenspannungen, Infos über Pflege und Wartung, die Vielfalt und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Nähen Sie Ihr erstes erfolgreiches Projekt (Mustershirt). **Bitte mitbringen:** Overlock im funktionsfähigen Zustand mit Gebrauchsanweisung und dem komplettem Zubehör, Overlockgarn,



Nähmaschinennadeln, verschiedenste, elastische Stoffe oder ausrangierte Kleidungsstücke, wie T-Shirt, Stretchhosen, Stretchbluse, Bündchen

● 54007 Geo

Sonntagsnähen

Näh' doch, was Dir passt

So, 10. Februar, 10-16 Uhr,
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)
Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54009 Hei

Nähmaschinen-Führerschein für Erwachsene

Ganztageskurs mit der eigenen Nähmaschine

So, 4. November, 10-16 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal
Marlies Ay

Wollen Sie Ihre neue Nähmaschine kennenlernen, oder diese wieder aus dem Keller oder hintersten Eck holen, um Ihre

Kenntnisse aufzufrischen? Dann sind Sie hier völlig richtig. Die erfahrene Kursleiterin beantwortet gerne Ihre Fragen, z.B. übers richtige Einfädeln, Fadenspannung, Nadel- und Stichausswahl, Einsatz verschiedener Nähfüße bis hin zur Pflege Ihrer Nähmaschine. Sie zeigt Ihnen auch Tipps und Tricks mit kleinen Nähproben, damit Ihnen das Nähen wieder richtig Spaß macht. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Bedienungsanleitung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung und Getränk

● 54011 Rohr

Entdecken Sie Ihre Nähmaschine

Basics für das Maschinennähen

Sa, 24. November, 10-16.30 Uhr
Gebühr: 38,- €
Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Petra Schwendner

Nähanleitungen gibt es im Internet für fast jeden Themenbereich. Kenntnisse des Maschinennähens werden jedoch meistens vorausgesetzt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des Maschinennähens, sowie praktische Kniffe und Tricks, die Ihnen das Arbeiten erleichtern. Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie einfache Accessoires oder Dekoteile für Weihnachten an. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Spulen, Fäden, Nähzeug, Stoffreste, Schreibzeug, Block kariert, Verpflegung

● 54016 Roth

Entdecken Sie Ihr Schneidertalent für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 23. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 5 x
Gebühr: 73,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2
Petra Schwendner

Bekleidung selberrichten ist keine Hexerei. In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten die Anwendung modischer Fertigschnitte, das richtige Zuschneiden des Stoffes sowie die Ausarbeitung der jeweiligen Kleidungsstücke bis hin zur Fertigstellung. Am ersten Kursabend werden Grundlagen besprochen, eventuell vorhandene Probleme mit den Nähmaschinen geklärt und leicht zu nähende Schnitte auf Papier übertragen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, transparentes Papier für Schnitt, Schreibzeug, Lineal, Maßband, Nähzeug, Stoffreste, Verlängerungskabel

Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube

Renate Sauerhammer · Kugelbühlstraße 34 · 91154 Roth
☎ 09171/8955313 · Fax: 09171/8955314
✉ info@derstoffladen.com

- ▶ über 1300 Baumwollstoffe zur Auswahl
- ▶ jetzt auch Jerseystoffe
- ▶ eine Vielzahl an Wollqualitäten von Lana Grossa, Online, Lang, Katia u. v. a.
- ▶ Zubehör, Hefte, Bücher, Steichen
- ▶ Versand: Stoffe und Wolle
- ▶ Kurse: Abends + Samstags

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr · Sa. 9 – 13 Uhr



● **54017** Roth

Entdecken Sie Ihre Overlockmaschine für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 15. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Petra Schwendner

Keine Angst vor der Overlock! In diesem Kurs lernen Sie das Einfädeln und die praktische Anwendung der verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie Reste verschiedener Stoffqualitäten mit. **Bitte mitbringen:** Overlockmaschine mit Bedienungsanleitung, Schreibzeug, Din A4 Block kariert, Fäden, Nähzeug, Stoffreste, Verlängerungskabel

● **54018** Roth

Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Basics für das Maschinennähen

Di, 29. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 51,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Petra Schwendner

Nähanleitungen gibt es im Internet für fast jeden Themenbereich, Kenntnisse des Maschinennähens werden jedoch meistens vorausgesetzt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in das Maschinennähen einsteigen möchten und/oder Probleme mit der Handhabung ihrer Maschine haben. Sie erlernen die Grundkenntnisse des Maschinennähens und fertigen einfach Accessoires oder Dekoteile an. Bitte Stoffreste aus Baumwolle mitbringen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Schreibzeug, Din A4 Block kariert, Nähzeug, Stoffreste, Verlängerungskabel

● **54019** Spa

Es leben die Spalter Fleckli! Flecklasgewand nähen

Di, 16. Oktober, 19-21.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 85,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Zi. 5

Ulrike Zahn

Nähen Sie sich ein eigenes Flecklasgewand. An sechs Abenden entsteht es unter Ihren Händen, vom Maßnehmen, übers Ausschneiden und Aufnähen der Fleckla bis zum Zusammensetzen der einzelnen Teile und dem Zusammennähen des fertigen Werkstücks. Der Zeitraum ist aus Kostengründen knapp bemessen und daher sind Hausaufgaben zu machen. Wenn Gewänder für andere Personen genäht werden, wird am ersten Kursabend an diesen Personen Maß genommen. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, Schere, schwarzes Nähgarn, Maßband, Stecknadeln, Kreide, evtl. Rollschneider

und Schneidmatte, Stoff (4 m, liegt 1,50 m breit) und Filz (1 m schwarz und 1,5 m rot, liegt 90 cm breit)

● **54020** Wen

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. September, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,

D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt! **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● **54021** Wen

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 18. September, 18-21 Uhr, 9 x

Gebühr: 132,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,

D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● **54022** Wen

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 24. September, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,

D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577



... goud und schœz!



Hausgebackene Kuchen
und Selbstgenähtes
in bezaubernder
Umgebung



Große
Auswahl an

Westfalenstoffen
für Ihre eigenen
Kreationen



Fünfbronn 23, 91174 Spalt
Tel. 09175 908 712

Öffnungszeiten:

Do bis Mo 13.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

www.gruschdl-cafe.de

anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

● 54023 Wen

**Zuschneiden und Nähen
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Di, 25. September, 18-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 117,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,

D-0-09 Nähzimmer

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen wenden Sie sich bitte an die vhs Wendelstein. Keine Ermäßigung möglich! Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock, Bleistift

Patchworkkurse

● 54104 Gre

**Patchwork/Quilten für Anfänger
und Fortgeschrittene**

Thema: "Lazy Sterne"

Di, 18. September, 18.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 49,- €

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

Handarbeitsraum

Anna Sedlmeier

Am ersten Abend werden Muster, Stoffe, Schnitte usw. besprochen. Bei der "Lazy Technik" handelt es sich um eine einfache Schnitt- und Nähtechnik für eine Vielzahl von Mustern. Sie bekommen Anleitungen für Topflappen, Kissen, Läufer, Mitteldecken, Taschen und eine Decke.

● 54109 Roth

Patchwork-Wochenende

Herbst 1

Sa+So. 27./28. Okt., jeweils 8.30-12.00 und 13.00-18.00 Uhr

Gebühr: 83,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen



können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuschedecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54110 Roth

Patchwork-Wochenende

Herbst 2

Sa+So. 3./4. Nov., jeweils 8.30-12.00 und 13.00-18.00 Uhr
Gebühr: 83,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum
Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuschedecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

Klöppelkurse

● 54203 Ab

Schönes Klöppelwochenende

Fr, 14. Sept., 16-21 Uhr, Sa, 15. Sept., 9-18 Uhr, So, 16. Sept., 9-13 Uhr

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Sie wollten schon immer das Klöppeln ausprobieren? An diesem Wochenende erlernen Sie erste Schritte und werden feststellen, dass auch Sie der Klöppelvirus infiziert hat. Fortgeschrittene können ihren Kenntnisstand erweitern und neue Techniken erlernen. Thema nach Wunsch. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54205 Ab

Weihnachtliche Klöppelmotive für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 9. Nov., 16-21 Uhr, Sa, 10. Nov., 9-18 Uhr

Gebühr: 64,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Viele weihnachtliche Klöppelbriefe warten darauf, von Ihnen ausgearbeitet zu werden. Holen Sie sich neue Ideen, wie Sie die Advents- und Weihnachtstage "spitzenmäßig" ausgestalten. Schöner kann die "staaade" Zeit doch kaum beginnen. Auch Metallsterne dürfen geklöpelt werden. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien (ca. 25 Paar Klöppel, Perlen, Glitzergarn, Garne in weihnachtlichen Farben), Garne können in der Schule gekauft werden

● 54210 Ab

Klöppeln ist Spitze Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 8. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Mailänder Spitze. Zur Wahl stehen aber auch die anderen Spitzentechniken: Torchon, Bänderspitzten, Metallspitze... **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54211 Ab

Klöppeln ist Spitze Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 9. Oktober, 18.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Mailänder Spitze. Zur Wahl stehen aber auch die anderen Spitzentechniken: Torchon, Bänderspitzten, Metallspitze... **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



● 54212 Ab

Klöppeln ist Spitze

Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 10. Oktober, 9-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Mailänder Spitze. Zur Wahl stehen aber auch die anderen Spitzentechniken: Torchon, Bänderspitzten, Metallspitze... **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54213 Ab

Klöppeln ist Spitze

Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 11. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik, erste Weihnachtsmotive. Für Fortgeschrittene: Mailänder Spitze. Zur Wahl stehen aber auch die anderen Spitzentechniken: Torchon, Bänderspitzten, Metallspitze... **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Handwerkliches Gestalten

Flechtkurse

● 56000 Ab

Flechtwerke für den Garten

Futterstationen für den winterlichen Gast

Sa, 26. Januar, 10-17 Uhr

Gebühr: 57,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula

Monika Engelhardt

Weidenflechtwerke sind echte Hingucker im Garten. Die Objekte können aber auch für unsere Wintervögel eine tolle Futterstationen sein. An diesem Tag flechten wir ein kleines Futterhäuschen. Teilnehmer die noch keine Erfahrung im Weidenflechten haben, können auch wahlweise kleine Objekte flechten, an die Meisenknödel und andere Futter-säckchen angehängt werden können. Infos auch unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Messer, Gartenschere

● 56001 Ab

Flechtwerke für Haus und Garten

Sa, 2. Februar, 10-17 Uhr

Gebühr: 57,- € (+ ca. 15,- bis 20,- € Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula

Monika Engelhardt

Fitzen, kimmen, schichten, zäunen. Es gibt eine Reihe traditioneller Flechttechniken und Verarbeitungsmöglichkeiten für ungeschälte Weide. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die verschiedenen Muster kennen und anwenden. So können im Laufe des Tages Objekte wie Rankhilfen, Füllhörner, Windlichter, Kugeln und vieles mehr entstehen. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu arbeiten und zu gestalten. Infos auch unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Messer, Gartenschere

● 56002 Ab

Korbflechten

Ein runder Gartenkorb aus ungeschälter Weide

Sa, 23. Februar, 10-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 110,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula

Monika Engelhardt

Korbflechten von A wie (Boden-)Aufbruch bis Z wie Zuschlag. Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt einen kleinen runden Gartenkorb mit Grifflöchern



in 91154 Roth
Bahnhofstrasse 10

mailen
info@blumen-meckert.de

anrufen
09171 5677

informieren
www.blumen-meckert.de

faxen
09171 61852

parken
Parkdeck Kulturfabrik



und lernen dabei alle gängigen Flechttechniken wie fitzen, kimmen, schichten und Randflechten kennen und anwenden. Infos auch unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Messer, Gartenschere

● **56003** Gre

Weidenkorb flechten

Fr, 8. Februar, 14-21 Uhr

Gebühr: 37,- €

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

Babette Otters

Das Korbflechten gehört zu den ältesten Handwerken in der Menschheitsgeschichte. Mit Weidenruten und nur wenig Werkzeug lassen sich schöne Körbe flechten. Im Flechten kann man wunderbar entspannen und den Alltag vergessen. Wir flechten einen klassischen Korb, mit Kreuzboden. Lernen Sie verschiedene Techniken wie Boden flechten, Aufstaken, Kimmen, Schichten, Gang flechten und Randabschluss. Materialkosten: ca. 18-30 € für Eisenteile (müssen 2 Wochen vorher bestellt werden, nicht zwingend erforderlich) und ca. 15-20 € für Weidenmaterial, Drähte und Hilfsmittel. Fotos auch im Internet unter www.bauerliches-kunsthandwerk.de. Rückfragen an Babette Otters, Tel. 09148/95095 **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller, evtl., roten oder gelben Hartriegel/dünne Haselnussruten/Birkenzweige (falls vorhanden), Deko (Perlen, Keramik- oder Metallteile, Schmuckdraht, Filzschnüre, Bänder etc.) kann auch im Kurs erworben werden

● **56004** Gre

Weidenobjekte für Haus und Garten

Sa, 9. Februar, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- €

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

Babette Otters

Erleben Sie, wie entspannend und Stress abbauend es ist, mit Weiden zu arbeiten. Schöpfen Sie aus dieser kreativen Kraft und freuen Sie sich auf das, was unter Ihren Händen entsteht. Wir flechten Gartenobjekte, Rankgitter, Blumensäulen, Vogelhäuschen, Weidenkugeln, Windlichter und ähnliches. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Fotos unter www.bauerliches-kunsthandwerk.de. **Eine Anmeldung ist spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn erforderlich.** Materialkosten: ca. 18-30 € für Eisenteile (müssen 2 Wochen vorher bestellt werden, nicht zwingend erforderlich) und ca. 15-20 € für Weidenmaterial, Drähte und Hilfsmittel. Rückfragen an Babette Otters, Tel. 09148/95095 **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller, evtl., roten oder gelben Hartrie-

gel/dünne Haselnussruten/Birkenzweige (falls vorhanden), Deko (Perlen, Keramik- oder Metallteile, Schmuckdraht, Filzschnüre, Bänder etc.) kann auch im Kurs erworben werden

● **56005** Rohr

Weidenobjekte für Haus und Garten

Fr, 25. Januar, 14-20 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten - Weiden etc.)

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal

Babette Otters

Erleben Sie wie entspannend und Stress abbauend es ist mit Weiden zu arbeiten. Schöpfen Sie aus dieser kreativen Kraft. Freuen Sie sich auf das, was unter Ihren Händen entsteht. Wir flechten Gartenobjekte, Rankgitter, Blumensäulen, Vogelhäuschen, Weidenkugeln, Windlichter und ähnliches. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Fotos unter www.bauerliches-kunsthandwerk.de. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller, evtl. roten oder gelben Hartriegel, dünne Haselnussruten oder Birkenzweige

● **56006** Rohr

Weidenflechten

Spiraltechnik, Rasseltechnik, andere Flechtereien

Sa, 26. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 34,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten - Weiden etc.)

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal

Babette Otters

Aus diesen Techniken entstehen kleine Tüten, Körbchen, Windlichter, Gartenstecker, Spiralen und Himmelsstürmer, Kronen und Herzen. Fotos auch unter www.bauerliches-kunsthandwerk.de. Wer ein geflochtenes Weidenstämmchen ziehen möchte, bitte einen mit Erde gefüllten Blumentopf mitbringen. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller

● **56007** Spa

Weidenkorb flechten

Sa, 16. Februar, 10-17 Uhr

Gebühr: 37,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten - Weiden etc.)

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

Babette Otters

Das Korbflechten gehört zu den ältesten Handwerken in der Menschheitsgeschichte. Mit Weidenruten und nur wenig Werkzeug lassen sich schöne Körbe flechten. Im Flechten kann man wunderbar entspannen und den Alltag vergessen. Wir flechten einen klassischen Korb mit Kreuzboden. Lernen Sie verschiedene Techniken, wie Boden flechten, Aufstaken, Kimmen, Schichten, Gang flechten und Randabschluss. Fotos



unter www.baeuerliches-kunsthandwerk.de. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller

● **56010** Thal

Weidenobjekte für Haus und Garten

Sa, 19. Januar, 10-16 Uhr
Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,
Werkraum
Babette Otters

Mit Weiden zu arbeiten entspannt und baut Stress ab. Schöpfen Sie aus dieser kreativen Kraft und freuen Sie sich auf das, was unter Ihren Händen entsteht. Wir flechten Gartenobjekte, Rankgitter, Blumensäulen, Vogelhäuschen, Weidenkugeln, Windlichter und ähnliches. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Fotos unter www.baeuerliches-kunsthandwerk.de. **Eine Anmeldung ist spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn erforderlich.** Materialkosten: ca. 18-30 € für Eisenteile (müssen 2 Wochen vorher bestellt werden) und ca. 15-20 € für Weidenmaterial, Drähte und Hilfsmittel. Rückfragen an Babette Otters, Tel. 09148/95095 **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller, evtl., roten oder gelben Hartriegel/dünne Haselnussruten/Birkenzweige (falls vorhanden), Deko (Perlen, Keramik- oder Metallteile, Schmuckdraht, Filzschüre, Bänder etc.) kann auch im Kurs erworben werden

● **56011** Wen

Flechtwerke und Objekte aus Weide

Sa, 19. Januar, 10-17 Uhr
Gebühr: 57,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Monika Engelhardt

Filzen, kimmern, schichten. Lernen Sie die traditionellen Techniken des Weidenflechtens kennen und anwenden. Tauchen Sie unter fachkundiger Anleitung der Korbflechterin Monika Engelhardt in die Welt der Flechtereie ein. Im Laufe des Tages können Sie sich Werkstücke wie Windlichter, Rankhilfen, Kugeln und vieles mehr erarbeiten. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu gestalten. Eindrücke finden Sie unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gartenschere, Messer (falls vorhanden)

● **56012** Wen

Flechtwerke und Objekte aus Weide

Sa, 16. Februar, 10-17 Uhr
Gebühr: 57,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Monika Engelhardt

Fitzen, kimmern, schichten. Lernen Sie die traditionellen Techniken des Weidenflechtens kennen und anwenden. Tauchen Sie unter fachkundiger Anleitung der Korbflechterin Monika Engelhardt in die Welt der Flechtereie ein. Im Laufe des Tages können Sie sich Werkstücke wie Windlichter, Rankhilfen, Kugeln und vieles mehr erarbeiten. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu gestalten. Eindrücke finden Sie unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gartenschere, Messer (falls vorhanden)



Untersteinbach 25a
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172/8996
zwischen Georgensgmünd und Wassermungenau
Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr · Sa. 8.00 – 13.00 Uhr ·
ganzjährig geöffnet

Wir führen in großer Auswahl:

- Rosen im Container, Stauden, Sträucher, Gräser, Gemüsepflanzen und Obstgehölze
- Ab Herbst: Herbstzauber und Callunen in großer Auswahl
- **Wir fertigen Trauerfloristik, Allerheiligengestecke und Adventskränze**



www.gaertnererei-jahn.de



Messer schmieden

● 56105 Thal

Messer selber schmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 30. Oktober, 9-18 Uhr

Gebühr: 275,- € (inkl. Monostahl, Damaststahl geg.)

Zuzahlung vor Ort möglich)

Bergen, Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12
Franz Mayr

Sie schmieden unter Anleitung ein eigenes Messer aus Monomesserstahl. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Das Material ist im Kurs beinhaltet. Materialtausch Monostahl gegen Damast ist am Kurstag gegen Zuzahlung (ab 90,- €) je nach Größe und Muster möglich und vor Ort zu bezahlen. Getränke werden kostenlos gestellt. Bei unentschuldigtem Fehlen ist eine anteilige Ausfallgebühr in Höhe von 45,- € zu zahlen. Intensivbetreuung bei max. 3 Teilnehmern. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung (ohne Synthetik), feste geschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz, Verpflegung

● 56106 Thal

Messer selber schmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 3. Januar, 9-18 Uhr

Gebühr: 275,- € (inkl. Monostahl, Damaststahl geg.)

Zuzahlung vor Ort möglich)

Bergen, Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12
Franz Mayr

Sie schmieden unter Anleitung ein eigenes Messer aus Monomesserstahl. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Das Material ist im Kurs beinhaltet. Materialtausch Monostahl gegen Damast ist am Kurstag gegen Zuzahlung (ab 90,- €) je nach Größe und Muster möglich und vor Ort zu bezahlen. Getränke werden kostenlos gestellt. Bei unentschuldigtem Fehlen ist eine anteilige Ausfallgebühr in Höhe von 45,- € zu zahlen. Intensivbetreuung bei max. 3 Teilnehmern. **Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung (ohne Synthetik), feste geschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz, Verpflegung

Freizeitgestaltung

Golf

● 57201 Roth

Golf-Schnupperkurs

Einblick in die faszinierende Welt des Golfsports

So, 30. September, 14-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

Wolfgang Friedel

Der ideale Einstieg in den Golfsport ist ein Schnupperkurs. Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers haben Sie die Gelegenheit dazu, den Golfschwung sowie das Einlochen zu erlernen. Nach einem 2-stündigen Kurs können Sie auf unserem 9-Loch-Kursplatz schon richtig Golfspielen und vor allem viel Spaß haben. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung

Kajak

● 57210 Hip

Kajak-Fitness-Paddeln in den Herbst lernen und locker trainieren

Fr, 14. September, 16-17.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 60,- € (+ 60 € Leihgebühr)

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg, Bootssteg

Franz Wimmer

Fitness-Paddeln mit dem Kajak am Rothsee und Brombachsee. Für Neulinge und Wiedereinsteiger geeigneter Kurs. Grundlagen für sicheres Paddeln lernen, den "Indian-Summer" vom Wasser aus erleben, in einer kleinen Gruppe locker Ausdauer trainieren. Keine Ermäßigung möglich. Kajakverleih 60 € (bitte vorher reservieren!) **Bitte mitbringen:** Sportkleidung zum Wechseln, Regen-/Paddel-Jacke



Hüte für den Fahrradhelm



Weltneuheit!

**Gebrauchsmuster und
Design geschützt**

**In deutschen
Behindertenwerkstätten
gefertigt**

**Universell für Fahrrad-
Cityhelme geeignet**

**Innen mit Haftmaterial
ausgestattet**

**Vielfältige Modelle für
Frauen und Männer**

evaria-on-top.de

● 57211 Hip

Kajak Fitness-Paddeln in den Herbst lernen und locker trainieren

Sa, 15. September, 14-15.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 60,- € (+ 60 € Leihgebühr)
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg, Bootssteg
Franz Wimmer

Fitness-Paddeln mit dem Kajak am Rothsee und Brombachsee. Für Neulinge und Wiedereinsteiger geeigneter Kurs. Grundlagen für sicheres Paddeln lernen, den "Indian-Summer" vom Wasser aus erleben, in einer kleinen Gruppe locker Ausdauer trainieren. Keine Ermäßigung möglich. Kajakverleih 60 € (bitte vorher reservieren!) **Bitte mitbringen:** Sportkleidung zum Wechseln, Regen-/Paddel-Jacke



Erzählen Sie! Erinnerungen pflegen

Geschichten aus dem Koffer

● 58102 All

Geschichten aus dem Koffer

Advent, Advent

Mi, 5. Dezember, 15-16 Uhr

Gebührenfrei

Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal

Christiane Warzecha-Biegler

Ein Koffer voller Erinnerungsschätze, die Weihnachtsstimmung zaubern. Welche Bräuche und Rituale wurden bei Ihnen in der Adventszeit gepflegt? Erinnern Sie sich noch an die Adventstage Ihrer eigenen Kindheit? Wir erzählen uns Geschichten von früher und stimmen uns bei Weihnachtsgedichten, Plätzchen und Liedern auf die Adventszeit ein. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille

● 58103 All

Geschichten aus dem Koffer

Es war einmal ...

Mi, 23. Januar, 15-16 Uhr

Gebührenfrei

Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal

Christiane Warzecha-Biegler

Erinnern Sie sich an die Märchenhelden Ihrer Kindheit - den Froschkönig, das berühmte Rotkäppchen oder das hübsche Dornröschen? Mit Rätseln, Wortsuchspielen und Aufgaben aus dem Gedächtnistraining schulen wir unsere Aufmerksamkeit und Konzentration. Gedichte und Musik lassen uns in die Welt der Märchen eintauchen. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille



Leben in Balance

Mehr Balance für mehr Freude
im Alltag, am Freitag 19.10.2018,
14 Uhr in Greding

> Kurs-Nr. 61760

Grundbildung

Inhalt

- Alltagsorganisation 233
- Stark im Innern 234
- Stark nach Außen 235



Literarische Begegnungen

Lesungen im Herbst und Winter 2018/19

Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Freuen Sie sich auf ganz unterschiedliche Themen. Lehnen Sie sich zurück, hören Sie zu und kommen Sie mit Autorinnen und Autoren ins Gespräch.

- **„Geht doch!“ Vom Glück des Wanderns**
Lesung mit Uli Hauser
Do, 27. September, 19.30 Uhr (50002)
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstraße 1
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Rednitzhembach
Di, 23. Oktober, 19 Uhr (50012)
Rednitzhembach, Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Gr. Saal
- **Kulturfrühstück** mit Monika Martin
So, 11. November, 10 Uhr (50013)
Roth, Schloss Ratibor, Hauptstraße 1, Ratsstuben
- **„Der fremde Deutsche“** – Leben zwischen den Kulturen
Lesung mit Umeswaran Arunagirinathan
So, 25. November, 16 Uhr (50014)
Roth, OHA, Hauptstraße 58, organisiert von „Roth ist bunt“
- **Wendelsteiner Geschichten** mit Gudrun Vollmuth
Erzählungen rund um Wendelstein
So, 25. November, 11 Uhr (50015)
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2
- **Adventliche Lesung** in Röttenbach
Do, 29. November, 19 Uhr (50016)
Röttenbach-Mühlstetten, Grundschule, Frankenstraße 6

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



Leben in Balance

Alltagsorganisation

● 61750 Hip

Partnerin eines Selbstständigen Stress und Konflikte belasten die Beziehung

Mo, 26. November, 19-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 22,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14

Maria Großhauser

Bei Handwerksbetrieben und kleineren Unternehmen ist es üblich, dass Angehörige und Partner mitarbeiten. Meist ist es die klassische Aufteilung: "Sie im Büro, er draußen unterwegs." Wie schafft man es, dass die Probleme und der Stress nicht die Beziehung und das Privatleben stören. Was kann man tun, um zufriedener und strukturierter zusammen zu arbeiten. Wie sieht es mit der gegenseitigen Wertschätzung aus? Gibt es Möglichkeiten, die eingefahrenen Wege zu verlassen?

● 61751 Wen

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

Mi, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 14,- €

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

Petra Schwarz

Wo kommt die ganze Unordnung her? Warum kann ich mich von nichts trennen? Warum fallen das Aufräumen und vor

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

● 61752 Wen

Ich packe das Chaos an Workshop für mehr Ordnung zu Hause

Fr, 19. Oktober, 16-21 Uhr

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

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

Petra Schwarz

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

● 61753 Wen

Mein Haushalt - (k)ein Problem

Fr, 1. Februar, 16-21 Uhr,

Gebühr: 45,- €

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

Petra Schwarz

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





Stark im Innern

● 61760 Gre

Mehr Balance für mehr Freude im Alltag

Fr, 19. Oktober, 14-20 Uhr

Gebühr: 89,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Cristina Maria Seica Araujo

Jeder Tag bringt Aufgaben mit sich, an die eigene oder fremde Erwartungen geknüpft sind. Diese Herausforderungen halten uns manchmal ganz schön auf Trab, so dass wir abends erschöpft auf die Uhr schauen und feststellen, wie schnell der Tag vergangen ist und wie wenig Zeit wir für uns selbst hatten. Doch genau das soll sich ändern. In diesem Kurs dreht sich alles darum, Ihrem Alltag mehr Ausgeglichenheit und Freude zu geben, damit Sie ihn voller Energie meistern. Sie erfahren, wie Sie mehr Harmonie in Ihr Leben bringen und wie Sie dafür sorgen, dass Sie Ihre wichtigsten Dinge auf angenehme Weise erledigen. Der Hauptgewinn dabei ist mehr Lebensqualität. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

● 61761 Gre

Erholung - Regeneration - Vitalität

Ein Tag zum Auftanken

Fr, 25. Januar, 14-20 Uhr

Gebühr: 49,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Cristina Maria Seica Araujo

Wie erhalte ich meine Lebenskraft? Und wie Sorge ich für eine gesunde Lebensweise, die mich frisch und lebendig

Brigitte Reinard

Mediation | Coaching
Achtsamkeit | Selbstsorge
Beratung | Bildung

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

Termine nach telefonischer
Vereinbarung

meine Tage gestalten lässt? In diesem Kurs widmen Sie sich den Fragen, wie Sie sich am besten motivieren und auf welche Weise Sie Energie schöpfen, um kraftvoll zu bleiben. Es werden Vorgehensweisen aus verschiedenen Bereichen und praktische Übungen aufgezeigt. Sie erfahren, wie Sie zu mehr Ruhe kommen, sich auffrischen und zu mehr Lebendigkeit finden. Gönnen Sie sich einen Tag zum Auftanken! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

● 61762 Gre

Mit Elan das Leben gestalten

Erreichen Sie Ihre Ziele und verwirklichen Sie Ihre Träume

Sa, 26. Januar, 10-18 Uhr

Gebühr: 89,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Cristina Maria Seica Araujo

Sie wollen etwas Neues anpacken, sich auf das konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist oder mehr Erfüllung in Ihr Leben bringen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Nicht immer ist klar, wie wir ein neues Vorhaben in die Wege leiten und was uns dabei hilft, „am Ball zu bleiben“. Außerdem gibt es Hindernisse, die uns abschrecken oder vom Weg abbringen. In diesem Kurs setzen wir genau an diesen Stellen an, um Ihnen die ersehnten Veränderungen zu ermöglichen. Mit einem Wegweiser, der in Einklang mit Ihren Herzenswünschen steht, kommen Sie Ihren Zielen näher. Dazu erstellen Sie einen persönlichen Leitfaden, der eine realistische Umsetzung ermöglicht und auf Ihren Alltag und Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

● 61763 Gre

Ein Kurs für Frauen

Mit Intuition die weibliche Kraft nutzen

Sa, 2. Februar, 10-18 Uhr

Gebühr: 89,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Cristina Maria Seica Araujo

Ein Leben in Freude, mit viel Lebendigkeit und geprägt von innerer Stärke – so sollte es sein! Und damit es genauso geschieht, setzen wir uns in diesem Kurs mit der inneren Kraft auseinander. Sie erfahren, wie Sie Ihre weibliche Energie nutzen, um positive Auswirkungen auf Ihr Leben zu haben. Das Ziel ist, bisher ungenutzte Potenziale gezielter einzusetzen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie beschäftigen sich mit den Fragen, welchen Raum Sie sich geben und wie Sie aus dem Vollen schöpfen können. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Intuition und Ihre weibliche Energie im Alltag positiv

einsetzen! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug

● **61765** Hip

Lebensblockaden lösen

Lebensqualität gewinnen

Di, 23. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 25,- €

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

2.8 Jugendsp.

Claudia Beck

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

Stark nach Außen

● **61770** All

Selbstbewusst auftreten

Sa, 27. Oktober, 9-15 Uhr

Gebühr: 34,- €

Allersberg, Eppersdorfer Str. 50, Praxis Zuversicht

Birgit Denzinger

Wir kennen alle diese Situationen. Alles in uns schreit "Nein" und am Ende sagen wir doch "Ja". Hinterher fühlen wir uns oft schlecht, da wir uns wieder einmal untreu geworden sind. Doch "Nein-Sagen" kann man lernen. Einfach, nachhaltig und effizient. Wir erfahren mehr über die Hintergründe und erkennen Ursachen, lernen neues Selbstbewusstsein zu entwickeln und anzuwenden. In ergänzenden Praxisübungen kann das Erlernete angewendet werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und eine Kleinigkeit zu Essen

● **61771** Hip

Etwas mehr Selbstbewusstsein

Selbstwert und Selbstbewusstsein auf- und ausbauen

Mo, 5. November, 19-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 31,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14

Maria Großhauser

Es gibt Situationen, in denen Sie denken: "Der/die traut sich was!" Oder es gibt Gespräche, in denen Sie sich Ihrem Gegenüber unterlegen fühlen. Da wünscht man sich, man wäre etwas selbstbewusster. Nicht zu viel, nicht übertrieben, nur ein wenig Mehr. Das kann man lernen. Wissenswertes, Tipps und Tricks rund um das Selbstbewusstsein und sicheres Auftreten.

● **61772** Roth

Schlagfertig durchs Leben

Blockaden abbauen

Sa, 1. Dezember, 9.30-17 Uhr

Gebühr: 99,- €

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

Richard Gatlik

Erst dann, wenn die Situation vorbei ist, fällt Ihnen ein, was Sie hätten sagen können. Mit verschiedenen Kommunikations- / Schlagfertigkeitstechniken, mentalem Training und Körperhaltungsübungen versuchen wir Blockaden aufzulösen und schlagfertig zu reagieren.

Familienstellen

Termine unter

www.therapie-claudia-beck.de



Claudia Beck

Einzel-, Paar- und
Familientherapeutin

09181 / 40 72 70



„Sei frech und wild und wunderbar“

Pippi Langstrumpf

Zirkus, Zirkus – neue Bewegungskünste, ab Freitag, 12.10.2018,
18 Uhr in Hilpoltstein

> Kurs-Nr. 75080

junge vhs

Inhalt

- Berufliche Orientierung 239
- Tastenschreiben 239
- Englisch 240
- Entspannung 241
- Körpererfahrung 241
- Bewegung 241
- Babyschwimmen 242
- Kleinkindschwimmen 244
- Eltern-Kind-Schwimmen 245
- Schwimmkurse 246
- Persönlicher Stil 247
- Musikalisch-Rhythmische Früherziehung 249
- Instrumentalunterricht 250
- Tanz · Theater 250
- Malen · Zeichnen 252
- Künstlerisches Gestalten 253
- Textiles Gestalten 253
- AbenteuerKinderWelt 255



Bildung unterwegs

Führungen und Besichtigungen im Herbst und Winter 2018/19

Die vhs im Landkreis Roth setzt sich und Sie in Bewegung. Lassen Sie sich zum Lernen außerhalb des Klassenraums verführen. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Neues nebenan entdecken**
Wanderung auf dem Walderlebnispfad Wendelstein
Sa, 22. September, 14 Uhr (18350)
Wendelstein, Walderlebnispfad, Nürnberger Str. 38, Parkplatz Kanal
- **200 Jahre Brauhaus Wendelstein**
Führung in der Pyraser Landbrauerei
Fr, 28. September, 15 Uhr (18107)
Thalmässing, Pyraser Landbrauerei, Pyras, Produktionsgebäude
- **Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft**
Führung im Logenhaus Fürth
Mi, 10. Oktober, 17 Uhr (18352)
Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11
- **HITLER.MACHT.OPER**
Propaganda und Musiktheater in Nürnberg – Ausstellungsführung
Sa, 19. Januar, 14 Uhr (18104)
Nürnberg, Doku-Zentrum, Bayernstraße 110, Foyer
- **Wanderland**
Führung durch die Ausstellung im Germanischen Nationalmuseum
So, 20. Januar, 15 Uhr (18105)
Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1

Anmeldung

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





Schule • Beruf

Berufliche Orientierung

● 72003 Hip

ProfilPASS® für junge Menschen in der Berufsorientierung oder Studienwahl

Einzelcoaching

Termine und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 52,- € (pro 60 Min)

Joachim Severin

Du willst Dich beruflich orientieren, auf Beruf oder Studium vorbereiten und fragst Dich, wo sind meine Stärken, wo sind meine Interessen und wie sieht mein Weg aus? Hier geht es nicht um Mathe, Deutsch und Englisch, sondern um Deine ganz besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten. Wer Du bist und was Du kannst, lernst Du nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit, mit Freunden und in der Familie. Mit der Methode des ProfilPASS® für junge Menschen sowie den Vorteilen des individuellen Einzelcoachings werden dir Wege aufgezeigt. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite <http://www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/download> zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 € erworben werden. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-70405).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 72004 Hip

ProfilPASS® für junge Menschen in der Berufsorientierung oder Studienwahl

Online-Einzelcoaching / Webinar

Termine individuell vereinbar

Gebühr: 48,- € (pro 60 Min)

Schwabach, vhs, Königsplatz 29a, Medienraum

Joachim Severin

Du willst Dich beruflich orientieren, auf Beruf oder Studium vorbereiten und fragst Dich, wo sind meine Stärken, wo sind meine Interessen und wie sieht mein Weg aus? Hier geht es nicht um Mathe, Deutsch und Englisch, sondern um Deine ganz besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten. Wer Du bist und was Du kannst, lernst Du nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit, mit Freunden und in der Familie. Mit der Methode des ProfilPASS® für junge Menschen sowie den Vorteilen des individuellen Einzelcoachings werden dir Wege aufgezeigt. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf

der Seite <http://www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/download> zur Verfügung oder kann als Taschenbuch ISBN: 978-3-7639-5778-1, Preis 12,95 € erworben werden. Für dieses Online-Einzelcoaching erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. In Zusammenarbeit mit der vhs Schwabach (182-70406).

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, www.vhs.schwabach.de, vhs@schwabach.de, Tel. 09122/860-204.

● 72005 Hip

Teenie-Knigge für junge Menschen zwischen 12 und 18 Jahren

Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben

Mi, 10. Oktober, 18-20 Uhr, 3 x

Gebühr: 41,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Sofie-Agnes
Franka Elsbett-Klumpers

Mit gutem Benehmen lässt sich punkten! Ob unterwegs, in der Schule oder mitten in der Bewerbung für eine Ausbildungsstelle - sich zu benehmen wissen, verhilft zu einem positiven Eindruck. Doch wie geht "Knigge" heute? Weit weg von verstaubten Regeln geht es um Grüßen, Lästern, kleine Zauberwörter, das passende Outfit sowie den Umgang mit modernen Medien. Ein Training mit alltagstauglichen Tipps, Aha-Effekten und Augenzwinkern.

Tastenschreiben

● 72121 Roth

Tastenschreiben in den Herbstferien für Schüler/innen ab 8 Jahren

Mo, Di, Mi, Fr, 29.10.-02.11.18, jeweils 14.00-15.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 58,- €

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Geschirrtuch

Jugend Online Event

am 7. Oktober 2018
11.00 - 18.00 Uhr

Berufswahl 4.0

Web-Konferenz zur beruflichen Orientierung in Zeiten großer Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt

Welche Berufe werden kommen?

Was muss ich dafür können?

Wo finde ich die beste Ausbildung?

Wie bekomme ich einen guten Job?

Online Vorträge von **17 Expert*innen** auf 3 parallelen virtuellen Bühnen – **frei wählbar, kostenlos** und bequem von **zu Hause aus**.

Jetzt anmelden!



www.jugend-online-event.de

● 72122 Roth

Tastenschreiben in den Herbstferien für Schüler/innen ab 8 Jahren

Mo, Di, Mi, Fr, 29.10.-02.11.18, jeweils 15.30-17.00 Uhr, 4 x Gebühr: 58,- €

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Geschirrtuch

Sprachen

Englisch

● 73295 Roth

Grammar Hammer in den Herbstferien für Schüler der 9. und 10. Klasse

Mo-Mi, 29.-31. Okt., jeweils 9-14 Uhr, 3x

Gebühr: 85,- € (inkl. Skript)

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

Dir graut vor englischer Grammatik? Dir schwirrt der Kopf vor lauter Regeln? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Mit einem Schlag knackst du die wichtigsten Punkte der englischen Grammatik.



Gesundheit • Leben

Entspannung

● 74001 Gre

Spannende Entspannung im SALARIUM für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Mo, 17. September, 14.45-15.45 Uhr, 6 x,

Gebühr: 34,- €

Beilngries, AltmühlSole, Ringstr. 10, Salarium

Caroline Stadler

Kinder lieben Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten. Hier können Sie im Traum sein, was sie vielleicht sonst nicht sind: mutig oder stark. Sie werden zu Prinzessinnen und Helden, treffen auf Feen, Riesen und Zwerge. Dabei kommen Kinder zur Ruhe und tanken neue Kraft. Die schöne Atmosphäre im SALARIUM mit der salzhaltigen Luft trägt zum Entspannen bei. Spielen, singen, Gespräche, gegenseitige Massagen und kreativ werden, sind ebenfalls Inhalte des Kurses. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461/266.

Körpererfahrung

● 74006 Rött

Besser Konzentrieren - Käpt'n Nemo hilft dabei für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Fr, 9. November, 15.30-17 Uhr

Gebühr: 11,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Heike Flügel

In der heutigen Zeit benötigen schon Grundschul Kinder eine ausgewogene Mischung aus Phasen der Konzentration und bewegungsintensivem Austoben. In Käpt'n Nemos Abenteuerwelt schulen 6- bis 10jährige ihre Konzentrationsfähigkeit und entwickeln ein Gefühl für den eigenen Körper. Zusammen mit Käpt'n Nemo entdecken die Kinder die spannende Welt der Fantasie. In einer Ruheschichte aus dem Autogenen Training tauchen sie in bunte Unterwasserwelten ab und bringen die Erlebnisse danach aufs Papier. Diese Erfahrungen in der Zauberwelt der Ruhe helfen im Alltag beim Einschlafen sowie dem konzentrierten Erledigen der Hausaufgaben. Abschließend wird das Gehirn mit verzwickten Bewegungsübungen zu Musik auf Trab gebracht und die Kinder toben sich richtig aus. **Bitte mitbringen:** Matte, dicke Socken, Malstifte, Malblock, Getränk

● 74008 Swa

Besser Konzentrieren - Käpt'n Nemo hilft dabei für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Fr, 16. November, 15.30-17 Uhr

Gebühr: 11,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsraum

Heike Flügel

In der heutigen Zeit benötigen schon Grundschul Kinder eine ausgewogene Mischung aus Phasen der Konzentration und bewegungsintensivem Austoben. In Käpt'n Nemos Abenteuerwelt schulen 6- bis 10jährige ihre Konzentrationsfähigkeit und entwickeln ein Gefühl für den eigenen Körper. Zusammen mit Käpt'n Nemo entdecken die Kinder die spannende Welt der Fantasie. In einer Ruheschichte aus dem Autogenen Training tauchen sie in bunte Unterwasserwelten ab und bringen die Erlebnisse danach aufs Papier. Diese Erfahrungen in der Zauberwelt der Ruhe helfen im Alltag beim Einschlafen sowie dem konzentrierten Erledigen der Hausaufgaben. Abschließend wird das Gehirn mit verzwickten Bewegungsübungen zu Musik auf Trab gebracht und die Kinder toben sich richtig aus. **Bitte mitbringen:** Matte, dicke Socken, Malstifte, Malblock, Getränk

Bewegung

● 74020 Red

Ballschule für (Kindergarten-) Kinder von 4 bis 6 Jahren

Mo, 17. September, 15.15-16 Uhr, 10 x

Gebühr: 32,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Uwe Mauckner

Ihr Kind ist ballbegeistert und hat Spaß am Prellen, Werfen, Fangen, Kicken? Unterstützen Sie diese Allrounder-Qualität, denn die allzu frühe Spezialisierung in einer bestimmten Sportart ist eher dazu angetan, dass Kinder schnell die Lust am Sport verlieren. Auf Grundlage der Philosophie der Heidelberger Ballschule werden die Kinder in Spielen und Übungen mit der Hand, dem Fuß und dem Schläger nach dem Vorbild der Straßenspielkultur in die Welt der Sportspiele eingeführt. Verschiedenste Ballformen und -größen, gepaart mit verblüffend einfachen Hilfsmitteln schaffen Begeisterung an Bewegung und Spiel. Nicht sportartspezifisch, dafür kreativ und vielseitig. Gute Laune, ohne Erfolgsdruck, ist Garant des Konzepts. **Bitte mitbringen:** Sportausrüstung, Getränk



● 74031 Swa

Yoga für Kinder

ab 6 Jahren

Fr, 21. September, 16.30-17.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 28,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Heidi Thiem

Kinder sind voller Bewegungs- und Lebensfreude. Doch in unserer Gesellschaft herrscht immer häufiger Bewegungsmangel, Disharmonie und Reizüberflutung. Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus Indien mit dem Ziel, Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen. Asanas (Körperhaltungen) energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln und innere Kräfte zu erwecken. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

● 74032 Swa

Yoga für Kinder

ab 6 Jahren

Fr, 21. September, 17.45-18.45 Uhr, 6 x

Gebühr: 28,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Heidi Thiem

Kinder sind voller Bewegungs- und Lebensfreude. Doch in unserer Gesellschaft herrscht immer häufiger Bewegungsmangel, Disharmonie und Reizüberflutung. Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus Indien mit dem Ziel, Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen. Asanas (Körperhaltungen) energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewusstsein

zu entwickeln und innere Kräfte zu erwecken. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

Babyschwimmen

● 74160 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 18. September, 11.15-11.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28
N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74161 Geo

Babyschwimmen 1

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 20. November, 11.15-11.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28
N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

junge vhs

Konsequent ökologisch
Naturmode fair & chic

Die 2te Haut

NATURTEXTILIEN
BABY-AUSSTATTUNG

91126 Schwabach
Königsplatz 8
Tel. 09122-86422
Mo-Do 9-12.30, 14-18 Uhr
Fr 9-18 Uhr durchgehend
Sa 9-13 Uhr
... und nach Vereinbarung

www.die2teHaut.de



● **74162** Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 18. September, 10.45-11.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● **74163** Geo

Babyschwimmen 2

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 20. November, 10.45-11.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● **74164** Hip

Babyschwimmen

6. bis 14. Lebensmonat

Mi, 10. Oktober, 16-16.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Kerstin Reichow

Im Vordergrund steht die spielerische Förderung der gesunden Motorik des Kindes und die damit verbundene Weiterentwicklung zu einem Zweibeiner mit guter Körperkoordination. Der Kurs ist auch für motorisch schwache,

entwicklungsverzögerte Kinder geeignet. Kursleitung durch Physiotherapeutin/Ergotherapeutin. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel

● **74165** Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 20. September, 11-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage

Rednitzgarten

N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● **74166** Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 22. November, 11-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage

Rednitzgarten

N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose



● 74167 Red

Babyschwimmen 2 8. bis 14. Lebensmonat

Do, 20. September, 11.30-12 Uhr, 8 x
Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74168 Red

Babyschwimmen 2 8. bis 14. Lebensmonat

Do, 22. November, 11.30-12 Uhr, 8 x
Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a, Wohnanlage
Rednitzgarten
N.N.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● 74169 Roth

Babyschwimmen bis 24. Lebensmonat

Mi, 10. Oktober, 14-14.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 95,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Bewegung ist für die Entwicklung eines Babys unerlässlich! Spielerisch werden bei diesem Kurs die Kleinsten an das nasse Element herangeführt. Beim Planschen, beim Schieben und Ziehen durch das Wasser, beim Gleiten und gemeinsa-

men Spielen werden wichtige Bewegungsanreize gesetzt, die sich erwiesenermaßen positiv auf die Entwicklung eines Babys auswirken. Natürlich stimmen bei diesem Angebot auch die äußeren Bedingungen. Warmes Wasser und eine ruhige Umgebung sind selbstverständlich. Ein Elternteil ist mit im Wasser. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten angeben! In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmwindel

● 74170 Roth

Babyschwimmen bis 24. Lebensmonat

Mi, 23. Januar, 14-14.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 95,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Bewegung ist für die Entwicklung eines Babys unerlässlich! Spielerisch werden bei diesem Kurs die Kleinsten an das nasse Element herangeführt. Beim Planschen, beim Schieben und Ziehen durch das Wasser, beim Gleiten und gemeinsamen Spielen werden wichtige Bewegungsanreize gesetzt, die sich erwiesenermaßen positiv auf die Entwicklung eines Babys auswirken. Natürlich stimmen bei diesem Angebot auch die äußeren Bedingungen. Warmes Wasser und eine ruhige Umgebung sind selbstverständlich. Ein Elternteil ist mit im Wasser. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten angeben! In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmwindel

Kleinkindschwimmen

● 74171 Gre

Wassergewöhnung mit Eltern für Kinder von 1 bis 2 Jahren

Mo, 24. September, 15-15.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 51,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Christian Pleißner

Ihr Kind kann mit Schwimmflügeln die Freude am Lernen in einer Gruppe erleben und genießt es, von der Mutter/ dem Vater gehalten zu werden. Es kann das Bewegtwerden im Wasser als angenehm empfinden und erlebt das Gefühl, keinen Boden unter den Füßen zu haben, nicht als Bedrohung. Es kann Wasserspritzer im Gesicht ertragen und die Strömung am Körper wahrnehmen. Durch häufigen Wechsel der Raumlage Ihres Kindes wird der Gleichgewichtssinn stark angeregt. Motorik und Koordination werden in einem weniger gewohnten Medium intensiv geschult. Auf dem An-



meldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel, -flügel

● **74172** Gre

Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Mo, 24. September, 15.45-16.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 51,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Christian Pleißner

Mit viel Spaß in der Wasserspielgruppe lernt Ihr Kind, sich mit Schwimmflügeln im Wasser wohl zu fühlen. Es erfährt, wie es selbst Vortrieb im Wasser erzeugen kann, die eigene Raumlage kontrolliert und aus jeder Lage wieder zum Stehen kommt. Spritzer ins Gesicht werden bald ignoriert und auch der Sprung ins Wasser macht richtig Spaß. Dabei ist das Lernen am Vorbild anderer Kinder und der Bezugsperson ein wichtiges Prinzip. Dies führt mit der Zeit zur Vertrauensbildung gegenüber anderen Erwachsenen. Auf dem Anmeldechein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmflügel

Eltern-Kind-Schwimmen

● **74181** Geo

Eltern-Kind-Schwimmen für Kinder von 18 bis 24 Monaten

Di, 18. September, 10-10.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 74,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und Übungen (wie z.B. Springen, Tauchen und Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen) die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Beim gemeinsamen Singen, Schwimmen und Spielen lernen die Kinder, sich mit Schwimmhilfe frei im Wasser zu bewegen. Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Babyschwimmens dar und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf spätere Schwimmkurse. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldechein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● **74182** Geo

Eltern-Kind-Schwimmen für Kinder von 18 bis 24 Monaten

Di, 20. November, 10-10.45 Uhr, 8 x
Gebühr: 74,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und Übungen (wie z.B. Springen, Tauchen und Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen) die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Beim gemeinsamen Singen, Schwimmen und Spielen lernen die Kinder, sich mit Schwimmhilfe frei im Wasser zu bewegen. Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Babyschwimmens dar und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf spätere Schwimmkurse. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldechein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babyschwimmhose

● **74184** Hip

Eltern-Kind-Schwimmen für Kinder vom 15. Monat bis 5 Jahre

Mi, 10. Oktober, 16.30-17 Uhr, 12 x
Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Kerstin Reichow

Für die Teilnahme sollten die Kinder sicher laufen können, da dies die Voraussetzung für den Gebrauch von Schwimmflügeln ist. Im Kurs steht nicht das "Schwimmen lernen" im Vordergrund, sondern die Schulung von Koordination und Gleichgewicht und damit auch der geistigen Aufnahmefähigkeit des Kindes. Auf dem Anmeldechein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel, -flügel, -brille



Schwimmkurse

● 74272 Geo

Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern für Kinder ab 4 Jahren

Fr, 21. September, 17-17.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt. Dazu gehören Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage, Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel, Atemanhalt- und Tauchübungen, selbständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand, Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 74273 Geo

Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern für Kinder ab 4 Jahren

Fr, 23. November, 17-17.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 N.N.

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt. Dazu gehören Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage, Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel, Atemanhalt- und Tauchübungen, selbständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand, Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 74275 Gre

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil

Mo, 24. September, 16.30-17.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 51,- € (Mutter/Vater + ein Kind) + Eintritt

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Christian Pleißner

Neben allen wichtigen Verhaltensregeln im Bad und im Wasser erlernt Ihr Kind einen besonders anspruchsvollen Koordinationsvorgang. Zuerst einen respektvollen, aber möglichst angstfreien Bezug zur Wassertiefe, erfahrbar durch den begleiteten Sprung in tiefes Wasser ohne Schwimmhil-

fen. Dann eine gelungene Koordination von Armzug und Beinschlag (Hampelmann ist Voraussetzung) in richtiger Zusammenarbeit mit der Atmung. Eine richtige Raumlage möglichst nahe der Parallele zur Wasseroberfläche, richtige Kopfhaltung und Steuerung durch die Stellung der Hände. Kontrolliertes Abtauchen. Evtl. Sprung vom 1 m Brett. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben.

● 74283 Hip

Schwimmkurs für Kinder ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil

Fr, 21. September, 14-14.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 83,- €

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Michaela Penkert

Ihr Kind, idealerweise im Vorschulalter, erlernt von einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes das Brustschwimmen. Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Vorausgesetzt wird, dass das Kind bereits den Kopf ins Wasser tauchen und ggf. vom Beckenrand ohne Hilfsmittel ins Wasser springen kann. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Bitte Eltern und Kinder anmelden. **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen

● 74284 Hip

Schwimmkurs für Kinder ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil

Fr, 21. September, 14.45-15.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 83,- €

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbecken
Michaela Penkert

Ihr Kind, idealerweise im Vorschulalter, erlernt von einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes das Brustschwimmen. Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Vorausgesetzt wird, dass das Kind bereits den Kopf ins Wasser tauchen und ggf. vom Beckenrand ohne Hilfsmittel ins Wasser springen kann. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Bitte Eltern und Kinder anmelden. **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen



● **74290** Roth

Schwimmkurs für Anfänger für Kinder ab 5 Jahren

Fr, 5. Oktober, 16.30-17.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● **74291** Roth

Schwimmkurs für Anfänger für Kinder ab 5 Jahren

Mi, 10. Oktober, 14.30-15.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● **74292** Roth

Schwimmkurs für Anfänger für Kinder ab 5 Jahren

Fr, 18. Januar, 16.30-17.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraus-

setzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● **74293** Roth

Schwimmkurs für Anfänger für Kinder ab 5 Jahren

Mi, 23. Januar, 14.30-15.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Persönlicher Stil

● **74310** Kam

Make-up für Nachwuchstalente ab 11 Jahre

Sa, 27. Oktober, 14-16.30 Uhr
Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

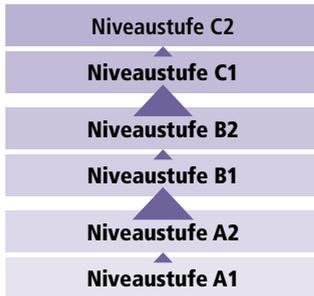
Kammerstein, Haubenhof 1, Kosmetikstudio Auszeit
Kathleen Lorenz

Wie kann man sich dezent, aber schön für die Schule schminken? Was muss man bei sensibler Teenager-Haut besonders beachten? Wie lassen sich Pickel oder Akne kaschieren? All das wird in meinem Make-up Grundkurs für Teenager Schritt für Schritt erlernt. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Haarspangen, Getränk



Sprachen lernen mit System

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



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

sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der **Gemeinsame Europäische Referenzrahmen** viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch **international anerkannte Prüfungen** von A1 bis C2 nachweisen

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

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





Kultur

Musikalisch-Rhythmische Früherziehung

● 75034 Bü

Musikgarten I

für Kinder ab 16 Monaten

Fr, 21. September, 9.15-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte Regine Magg

Gemeinsam musizieren mit der jeweiligen Begleitperson ist ein spielerischer Einstieg in die Musik für Kleinkinder. Mit Tönen und Klängen lernt Ihr Kind seine motorischen Fähigkeiten besser einzuschätzen und Bewegungen lassen sich im Tanz freier und ausdrucksvoller gestalten. Kindgerechte Lieder und Verse, Finger- und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Ihr Kind mit allen Sinnen Musik erleben. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung

● 75035 Bü

Musikgarten I

für Kinder ab 16 Monaten

Fr, 21. September, 10.10-10.55 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte Regine Magg

Gemeinsam musizieren mit der jeweiligen Begleitperson ist ein spielerischer Einstieg in die Musik für Kleinkinder. Mit Tönen und Klängen lernt Ihr Kind seine motorischen Fähigkeiten besser einzuschätzen und Bewegungen lassen sich im Tanz freier und ausdrucksvoller gestalten. Kindgerechte Lieder und Verse, Finger- und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Ihr Kind mit allen Sinnen Musik erleben. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung

● 75036 Bü

Musikgarten II

für Kinder ab 30 Monaten

Mi, 19. September, 15.15-16 Uhr, 10 x

Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte Regine Magg

Gemeinsam musizieren, Teil II, bezieht seine zentralen Themen aus der Natur und setzt sich das Ziel, die Kinder in die Welt der Musik-, Bewegungs- und Naturerlebnisse hinein-zuführen. Der musikalische Jahreskreis will die musikalische Veranlagung der Kinder weiter entwickeln mit Fingerspielen, Klanggeschichten, Hörbeispielen, Bewegungs- und Tanzspielen, einfachen Instrumenten u.a. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung

● 75037 Geo

Musikgarten

für Kinder ab 3 Jahren (ohne Begleitperson)

Mi, 19. September, 15.30-16.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 58,- €

Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2 Dorothee Dietrich

In diesem Kurs steht die Rhythmik im Mittelpunkt. Wir vertiefen sie in Sprechversen, Liedern, Tänzchen und erweiterten Klangbausteine, wie z. B. Trommeln. Die Aufmerksamkeit, das Zusammenspielen und Aufeinanderhören wird gefördert. Durch Rhythmus, Bewegung und Singen kommunizieren alle Sinne miteinander. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

● 75038 Geo

Musikgarten

für Kinder von 7 bis 18 Monate (mit Begleitperson)

Fr, 21. September, 9.15-10 Uhr, 10 x

Gebühr: 58,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2 Dorothee Dietrich

Schon von Geburt an haben Babys die Fähigkeit zum Singen und rhythmischen Bewegungen. Genau da setzt der Musikgarten an und fördert die ganze Persönlichkeit der Kinder. Die Babys lernen Töne und Geräusche voneinander zu unterscheiden, sie erkunden ihre Stimme und ihren Körper, sie lernen durch Ausprobieren. Auch das bewusste Hören auf Klänge und Instrumente ist Inhalt dieser Stunden. Beim Kniereiten und Tanzen wird durch den Körperkontakt die Beziehung zu Mutter und Vater gestärkt. Keine Ermäßigung möglich. Auf



dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Hauschuhe oder Stoppersocken

● 75039 Geo

Musikgarten

für Kinder ab 18 Monaten (mit Begleitperson)

Fr, 21. September, 10.30-11.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 58,- € (Mutter/Vater + ein Kind)

Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2
Dorothee Dietrich

Die Kleinkinder werden immer aktiver und beginnen, weitere Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Die Themen heißen "beim Spiel", "Tierwelt" und "zu Hause". Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel werden intensiviert. Die Kinder lernen durch Imitieren und Nachahmen. Die Stunden enthalten auch erweiterte rhythmische Elemente. Das Sprech- und Hörverhalten wird gefördert. Vorbereitung auf den Kindergarten. Keine Ermäßigung möglich! Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

Instrumentalunterricht

● 75045 Ab

Gitarre für Anfänger

für Kinder ab 9 Jahren

Mi, 19. September, 17-18 Uhr, 12 x

Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,
Musikraum
Georg Krämer

Wir lernen einfache bekannte (Kinder-)Lieder nach Noten, in Begleitmuster und Schlagtechnik zu begleiten. Jeder kann es erlernen. Die wichtigsten Griffe in diesem Kurs: A-D-E-C-G und Rhythustraining. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Tanz • Theater

● 75080 Hip

Zirkus, Zirkus - neue Bewegungskünste

Turn- und Tanztheater für Kinder ab 6 Jahren

Fr, 12. Oktober, 18.15-19.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 107,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Kerstin Reichow

Freude an der Bewegung vermitteln die neuesten Bewegungskünste der Zirkuspädagogik. Nach fachkundiger Einführung erproben die Kinder mit viel Spaß die verschiedenen Möglichkeiten von Hula-Hoop-Reifen, Pois, Turnband oder Artistik pur und erarbeiten sogar eine kleine Choreografie. Wenn auch Papa, Mama, Opa, Oma, Onkel oder Tante gerne mitmachen würden, dürfen sie sich auch anmelden.

● 75150 Geo

Ballett für Kleinkinder ab 3 Jahre

Mo, 17. September, 15.15-16 Uhr, 15 x

Gebühr: 96,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
Alyssa Hagemann

Bei der tänzerischen Früherziehung werden die Ballettschritte eher spielerisch erlernt. Das wirkt sich jedoch bereits positiv auf die Körperbeherrschung und Koordination aus. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wasser

*Vollmond- und Fackelwanderungen
Sagen- und Raumnachtwanderungen
Wildkräuterwanderungen*

www.Unternehmungslust.net

*Räuchern mit heimischen Kräutern
Haus- und Wohnräucherungen
Ritual- und Themenräucherungen*

Ich freue mich auf Sie!

Birgitt Myriel Hirscheider

Polsdorfer Str. 4, 90584 Allersberg

Tel. 09176-1068, E-Mail: info@unternehmungslust.net



● **75170** Roth

Windelflitzer Tanzspaß für Kinder von 2-3 Jahren mit Begleitung

Mo, 24. September, 9.30-10.15 Uhr, 5 x
Gebühr: 43,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama oder einer anderen Begleitperson und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

● **75171** Roth

Windelflitzer Tanzspaß für Kinder von 2-3 Jahren mit Begleitung

Fr, 28. September, 15-15.45 Uhr, 5 x
Gebühr: 43,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama oder einer anderen Begleitperson und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

● **75172** Roth

Windelflitzer Tanzspaß für Kinder von 2-3 Jahren mit Begleitung

Mo, 21. Januar, 9.30-10.15 Uhr, 6 x
Gebühr: 51,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama oder einer anderen Begleitperson und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

● **75173** Roth

Windelflitzer Tanzspaß für Kinder von 2-3 Jahren mit Begleitung

Fr, 25. Januar, 15-15.45 Uhr, 6 x
Gebühr: 51,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama oder einer anderen Begleitperson und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

● **75174** Roth

Tanzmaus-Spaß Schnupperkurs für Kinder von 3-4 Jahren

Fr, 28. September, 16-17 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

In diesem Kurs bekommt Ihr Kind einen ersten Einblick in die Welt des Kindertanzens. Zu altersgerechter Musik und mit viel Spaß lernen wir Bewegungsabläufe und einfache Kindertänze. Wenn Ihr Kind Spaß am Kindertanzen gefunden hat, besteht die Möglichkeit, im Anschluss in unserem Tanzmausclub weiterzutanzten. **Bitte mitbringen:** Turnschlappchen, bequeme Kleidung

● **75175** Roth

Tanzmaus-Spaß Schnupperkurs für Kinder von 5-6 Jahren

Fr, 28. September, 17.15-18.15 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

In diesem Kurs bekommt Ihr Kind einen ersten Einblick in die Welt des Kindertanzens. Zu altersgerechter Musik und mit viel Spaß lernen wir Bewegungsabläufe und einfache Kindertänze. Wenn Ihr Kind Spaß am Kindertanzen gefunden hat, besteht die Möglichkeit, im Anschluss in unserem Tanzmausclub weiterzutanzten. **Bitte mitbringen:** Turnschlappchen, bequeme Kleidung

● **75176** Roth

HipHop für Jugendliche von 10 bis 13 Jahren

Mi, 10. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 4 x
Gebühr: 29,- €
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Cooler Moves und heiße Sounds - Slawo zeigt euch, worauf es beim Hip Hop ankommt. Wer mehr möchte, kann nach der Kursstaffel natürlich im HipHop-Club weitermachen.



● 75177 Roth

HipHop

für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Mi, 10. Oktober, 15.45-16.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Cooler Moves und heiße Sounds - Slawo zeigt euch, worauf es beim Hip Hop ankommt. Wer mehr möchte, kann nach der Kursstafel natürlich im HipHop-Club weitermachen.

● 75178 Roth

HipHop

für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Mi, 16. Januar, 15.45-16.45 Uhr, 4 x

Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Cooler Moves und heiße Sounds - Slawo zeigt euch, worauf es beim Hip Hop ankommt. Wer mehr möchte, kann nach der Kursstafel natürlich im HipHop-Club weitermachen.

Malen • Zeichnen

● 75230 Ab

Aquarell

für Kinder ab 6 Jahren

Fr, 16. November, 15-18 Uhr

Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Ihr könnt gerne eure eigenen Ideen und Vorlagen mitbringen oder natürlich euch auch von mir inspirieren lassen. Wir malen auf Aquarellpapier und ihr werdet sicher viel Spaß dabei haben. **Bitte mitbringen:** Wasserfarbkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen

junge vhs

Archäologie
Museum
Greding

BLUTRACHE oder
MEUCHELMORD
Das Rätsel des Fürstengrabes

Öffnungszeiten:
 Sa/So/Feiertage 10 – 17 Uhr
 Mo/Di 9 – 12 und 14 – 16 Uhr
 Mi/Fr 9 – 12 Uhr
 Do 9 – 12 und 14 – 18 Uhr

Stadt Greding
 Archäologie Museum
 Marktplatz 8 · 91171 Greding
 Telefon (08463) 904-60 ·
 Fax (08463) 904-65

www.greding-museum.de



● 75231 Geo

Die Welt ist bunt

Malen für Kids von 6 bis 8 Jahren

Mi, 10. Oktober, 16-17.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 43,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Eva Haberkern

Die Welt ist bunt, voller Farben und Formen. Taucht in diese Welt ein und entdeckt eure eigene Kreativität. In einer kleinen Gruppe lernen wir das Vorzeichnen und Malen mit unterschiedlichen Farben auf verschiedenen Untergründen, wie Papier, Leinwand oder Holz. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz. **Bitte mitbringen:** Federmäppchen mit Inhalt, Malerhemd- oder -shirt, Getränk

Künstlerisches Gestalten

● 75365 Hip

Schmück dich mal selbst!

Individuelle Halsketten selbst gestalten (ab 14 Jahren)

Fr, 23. November, 16-19 Uhr

Gebühr: 21,- € (+ Materialkosten, ab 20,- €)

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

Elke Eltermann

Ihr wollt nicht Gucci, ihr wollt etwas Eigenes, ganz nach eurem Geschmack? Gestaltet Halsketten, wie sie keine andere trägt, die vollkommen zu eurer Gesichtsform, euren Augen und zu eurem Style passen. Ihr könnt aus hochwertigen Materialien wie handgemachten Glasperlen, echten Perlen, echten Silberstücken, Swarovskis und Halbedelsteinen, aber auch aus günstigeren Varianten wählen. Die Ketten werden auf Edelstahl aufgezogen und wirken luftig-leicht. Die Länge der Ketten wird auf eure Wünsche abgestimmt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Es entstehen Materialkosten – je nach Verbrauch und Steinauswahl von 20,- bis 60,- € pro Kette; Bei Verwendung von größeren Silberstücken und/oder einer größeren Anzahl von Glasperlen kann sich der Preis pro Kette erheblich erhöhen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Textiles Gestalten

● 75470 Geo

Nähmaschinen-Führerschein für Kids ab 10 Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine

Sa, 27. Oktober, 10-15 Uhr

Gebühr: 30,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Marlies Ay

Du bist kreativ und wolltest schon immer gerne etwas für Dich nähen? Vielleicht sogar mit Deiner Freundin zusammen? Dann bring doch einfach Deine Nähmaschine mit und lasse Dich von der Kursleiterin in die "Geheimnisse" des Nähens einweihen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Spaß das macht und erhältst am Ende des Tages einen "Nähmaschinen-Führerschein". **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung, Getränk

● 75472 Geo

Nähen für Kids ab 10 Jahre

Näh dir dein Lieblingskissen

Sa, 24. November, 10-15 Uhr,

Gebühr: 30,- € (+ Materialkosten)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)

Marlies Ay

Näh dir aus deinem Lieblingsstoff ein Kissen in Patchworktechnik für dein Zimmer. **Voraussetzung:** NM-Führerschein **Bitte mitbringen:** Verlängerungskabel, Schere, 4 verschiedene Stoffe ca. A4 Größe und 1 Meter farblich passenden Stoff, Nähutensilien, evtl. Verpflegung u. Getränk

● 75473 Gre

Faschingskostüme selbst nähen

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Di, 15. Januar, 17.30-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 34,- € (+ Materialkosten)

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

Edeltraud Lang

In diesem Kurs wird ein Kostüm nach einem Fertigschnitt angefertigt. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Notizblock, Schere, evtl. vorhandenen Schnitt, Stecknadeln, Lineal und Schreibzeug.



Samstag
20. Oktober 2018
10.00–15.00 Uhr

HAUS DES GASTES HILPOLTSTEIN

Maria Dorothea Straße 8
 91161 Hilpoltstein

VORTRÄGE

Erste Hilfe am Kind,
 Väter im 1. Lebensjahr,
 Impfungen bei Säuglingen,
 Spielen mit Babys im 1. Lebensjahr

WORKSHOPS

Babybrei selbstgemacht,
 Entspannung für Eltern,
 Kind-Job-Haushalt: Alles unter einem Hut,
 Eigentlich habe ich mir das ganz
 anders vorgestellt

INFOSTÄNDE

Infostände & mehr!



● 75475 Kam

Nähführerschein für Kinder ab 6-7 Jahre

Sa, 13. Oktober, 9.30-12.30 Uhr
 Gebühr: 40,- €
 Kammerstein, Haag, Sandstr. 4, Schaab Cindy
 Cindy Schaab

Du willst erste Erfahrungen mit der Nähmaschine sammeln? Du hast Lust, Dir einen individuellen Schlüsselanhänger und ein Kissen zu nähen? An diesem Tag erfährst Du alles über gängige Stoffarten, verschiedene Stichvarianten der Nähmaschine und kannst alles an einer Maschine ausprobieren. Um das Material und die Schnittmuster musst du dich nicht kümmern, alles, auch die Nähmaschinen, sind schon dabei und in der Gebühr enthalten. Am Ende des spannenden Vormittags erhältst Du deinen Nähführerschein. Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben. **Bitte mitbringen:** Nähmaschinen werden gestellt und sind im Kurspreis enthalten

● 75476 Kam

Kreativ nähen für Kinder von 7 bis 11 Jahre

Sa, 20. Oktober, 9.30-12.30 Uhr
 Gebühr: 35,- €
 Kammerstein, Haag, Sandstr. 4, Schaab Cindy
 Cindy Schaab

Auch du kannst schon tolle Sachen mit der Nähmaschine zaubern! Egal ob Tasche, Turnbeutel, Sitzsack oder Kleidungsstück – je nach Erfahrung nähst du dein Wunschprojekt. Das Thema wird zu Beginn gemeinsam abgesprochen. Voraussetzung ist der Nähführerschein aus Kurs 75477 oder erste Erfahrungen mit Nähprojekten. Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben. **Bitte mitbringen:** Nähmaschinen werden gestellt und sind im Kurspreis enthalten

● 75477 Red

Kreatives Nähen für Kinder für Anfänger ab 8 Jahren

Fr, 5. Oktober, 15-17 Uhr, 3 x
 Gebühr: 45,- € (inkl. Materialkosten)
 Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3,
 Handarbeitsraum
 Brigitte Hainz, Renate Wagner

Die Kinder lernen den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen kleine Gebrauchsgegenstände aus Stoff, Kissen, Rollmäppchen, Ordner- oder Buchhüllen etc. Wir möchten den Kindern die Freude am Selbstgenähten vermitteln. Zu-



gang über den Pausenhof Richtung Turnhalle! **Bitte mitbringen:** Getränk

● **75478** Red

Kreatives Nähen für Kinder für Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Fr, 11. Januar, 15-17 Uhr, 3 x
Gebühr: 45,- €
Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3,
Handarbeitsraum
Brigitte Hainz, Renate Wagner

Wir nähen einen Rucksackbeutel - alternativ eine Tasche oder Täschchen, evtl. noch kleine Nähprojekte nach Absprache. **Voraussetzung:** Besuch des Anfängerkurses. Material kann gestellt oder selbst besorgt werden, bitte Rücksprache mit der Kursleitung. Bitte Tel.Nr. und E-Mail-Adresse bei Anmeldung angeben. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle! **Bitte mitbringen:** Getränk

● **75481** Ab

Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren

Mo, 17. September, 14.30-16 Uhr, 18 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** Klöppelsack, -ständer und Klöppel können gegen ein Pfand von 30,- € ausgeliehen werden

● **75482** Ab

Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren

Do, 20. September, 14.30-16 Uhr, 18 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** Klöppelsack, -ständer und Klöppel können gegen ein Pfand von 30,- € ausgeliehen werden

AbenteuerKinderWelt

● **75700** Roth

AbenteuerKinderWelt für Kinder von 20 bis 26 Monaten

Do, 27. September, 9-10.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 75,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Regine Magg

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur Förderung von Kindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, musizieren, zuhören, Stille erfahren und vor allem Spaß haben. Bitte Namen und Geburtsdatum vom Kind angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung, Malkittel, Feuchttücher

● **75701** Roth

AbenteuerKinderWelt für Kinder von 15 bis 20 Monaten

Do, 27. September, 10.30-11.45 Uhr, 10 x,
Gebühr: 75,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Regine Magg

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur Förderung von Kindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, musizieren, zuhören, Stille erfahren und vor allem Spaß haben. Bitte Namen und Geburtsdatum vom Kind angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung, Malkittel, Feuchttücher

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung per Anmeldeschein, Brief oder Fax

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die vhs-Außenstelle oder die jeweilige Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. **Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.** Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

Online-Buchung

Rufen Sie die Homepage der Volkshochschule im Landkreis Roth unter **www.vhs-roth.de** auf und wählen die unter „Suche“ oder „Programm“ Ihre/-n Kurs/-e aus. Füllen Sie das Anmeldeformular mit der Einzugsermächtigung aus und schicken Sie Ihre Buchung online an die vhs. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen und von unseren MitarbeiterInnen schnellstmöglich bearbeitet. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail.

Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigegeben ist.

Gebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Sie beziehen sich auf die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl. Die ausgeschriebene Gebühr wird beim Zustandekommen der Veranstaltung fällig.

Materialkosten und Lehrbücher sind in den angegebenen Gebühren in der Regel nicht enthalten.

Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der / die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldig fernbleibt. Für Reisen gelten besondere Bedingungen, die bei Anmeldung bzw. auf Anfrage zugesandt werden.

Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!

Gebühreneinzug / Fälligkeit

Bei schriftlichen Anmeldungen sowie Anmeldungen über das Internet wird die Gebühr im **Lastschriftinzugsverfahren bzw. SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto abgebucht.** Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und eine Einzugsermächtigung. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, **gehen zu Lasten der Konto-inhaber.**

Ermäßigungen

- Gebührenermäßigung und / oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.
- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührenehöhe von 30 € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher von Grundsicherung und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Schüler allgemeinbildender Schulen mit Schülerausweis (ausgenommen Berufs- und Abendschüler, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigte Kurse.
- Bei Veranstaltungen, die auf einer besonderen Kalkulation beruhen, wird keine Ermäßigung gewährt.

Rücktritt / Gebührenerstattung

Ein kostenfreier Rücktritt ohne besondere Gründe ist nur **bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. **Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.**

Ein späterer Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn) muss schriftlich und unter Angabe von Gründen erfolgen. Kursteilnehmer erhalten auf schriftlichen Antrag die Kursgebühren anteilig erstattet, wenn sich ergibt, dass ein

Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen (z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (z. B. durch Attest eines Arztes, Bescheinigung des Arbeitgebers).

Bei Gebührenerstattung wird eine Bearbeitungsgebühr von 10€ erhoben.

Die vhs behält sich bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl die Absage der Veranstaltung vor.

Datenschutz

Wieso brauchen wir Ihre Daten?

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden.

Für weitere Fragen:

Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-roth.de, sowie in der Geschäftsstelle und in den Außenstellen zum Einsehen.

Hausordnung

Die vhs ist in fast allen Unterrichtsräumen Gast. Die jeweiligen Hausordnungen bitten wir zu beachten.

Teilnahmebescheinigung / Steuerbegünstigungen

Teilnahmebescheinigungen – soweit von der vhs nicht ohnehin erstellt – die von Teilnehmern zusätzlich verlangt werden, sind mit einem Kostenbeitrag von 5€ pro Bescheinigung belegt.

Veranstaltungen der Volkshochschule können ggf. gegenüber dem Finanzamt als Werbungskosten geltend gemacht werden, wenn sich der/die Teilnehmer/in berufsbezogen weiterbildet.

Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden **in der Regel keine Veranstaltungen statt**. Programmänderungen werden rechtzeitig im Hilpoltsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hilpoltsteiner Volkszeitung und der Hilpoltsteiner Zeitung bekanntgegeben.

INFO

Impressum

Herausgeber: vhs im Landkreis Roth

Redaktion: Cordula Doßler **Konzeption und**

Gestaltung: weinberg-zimmerer.de, Nürnberg

Satz: LINDWERK GmbH **Druck:** L/M/B Louko, Nürnberg

Auflage: 14.000; Papier: gedruckt auf FSC-zertifiziertem

Papier (aus nachhaltiger Forstwirtschaft) **Fotos:** Titel:

wavebreakmediamicro / 123rf.com; Auftakt- und Inhaltsseiten:

Erol Gurian (Gesellschaft); 123rf.com: firstbite (Grundbildung),

loksun70 (junge vhs), peshkova (Beruf),

wavebreakmediamicro (Sprachen / Gesundheit);

fotolia.com: contrastwerkstatt (Kultur)

● Stadt Abenberg Ab

Stillaplatz 1
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21

- Äthiopien, Jemen 18
- Malaysia (Kuala Lumpur) und Indonesien 18
- Sardinien 18
- Giftig oder nicht? 29
- Arbeitskreis Klöppeln 32
- Englisch 81 83
- Spanisch 101
- Entspannungsverfahren 109
- Vinyasa Flow Yoga 113
- Kundalini-Yoga 114
- Qigong 133
- Bodystyling 140
- Pilates Basics 147
- Rückenfit 150
- Aus Omas Küche: Küchle backen 168
- Französische Autoren der Gegenwart 186
- Gitarre für Fortgeschrittene 190 191
- Farbe satt 208
- Aquarellmalkurs 210
- Intensivholzschnitzkurs für Erwachsene 213
- Weihnachtliche Klöppelmotive 223
- Schönes Klöppelwochenende 223
- Klöppeln ist Spitze 223 224
- Korbflechten 224
- Flechtwerke für Haus und Garten 224
- Flechtwerke für den Garten 224
- Gitarre für Anfänger 250 190
- Aquarell 252
- Klöppeln für Kinder 255

● Markt Allersberg All

Kirchstraße 1
90584 Allersberg
Tel 09176 / 509-63

- Gartenplanung Schritt für Schritt 21
- Giftig oder nicht? 30
- Mit eigenem Laptop für die Generation 60Plus 56
- Laptop für die Generation 60Plus 56
- Englisch - Einsteigerkurs 81
- Englisch - Auffrischkurs 82
- Französisch Konversation 93
- Italienisch für Anfänger 99
- Yoga und Meditation 110
- Mein Erste-Hilfe-Koffer bei Erschöpfung 111
- Yoga am Abend 114 115
- Yoga 115 117

- Yoga am Morgen 115
- Yoga für jedes Alter 115
- Pilates Ganzkörpertraining 147
- Zumba® Fitness am Morgen 161
- Zumba® Fitness 161
- Dick oder dünn - Darmbakterien und Gewicht 167
- Italienische Alpenküche 168
- Orientalisches Mezze-Buffer 168
- Rauh Nächte 181
- Mondkalender 181
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 6 191
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 8 191
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 191
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 5 191
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 7 191
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 192
- Leichtigkeit in Farbe 210
- Trendige Silberringe ohne Stein 214
- Geschichten aus dem Koffer 229
- Selbstbewusst auftreten 235

● Auhof Hilpoltstein Auh

Auhofer Weg 2
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 99-366

- Komm wir tanzen und spielen 33
- Entspannen und Wohlfühlen 33
- Einfache Liedbegleitung 33
- Walken für Einsteiger 34
- Sitztanz - rhythmische Bewegung auf Stühlen 34
- Freestyle-Dance für alle 34
- Aquagymnastik für Menschen mit Handicap 34
- Erfahrungsfeld Natur 35
- Bewegung ist in jedem Alter wichtig 35
- Kegelspaß 35
- Jede Einheit ein neues Spiel 35
- "Auf Euro und Cent" 35
- Gestalten mit Farben und Papier 35
- Spass und Bewegung mit der Wii 36
- Freizeit einmal-zweimal-dreimal anders 36
- Mit einfachen Tipps und Tricks lecker essen 36

● Gemeinde Büchenbach Bü

Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel 09171 / 9795-23

- Eine kulinarische Reise durch Indien 168
- Serata culinaria italiana 169
- Low Carb - Schnell und leicht 169

- Expresskekse, Rollen- und Löffelkekse 169
- Musikgarten II 249
- Musikgarten I 249

● Gemeinde Georgensgmünd Geo

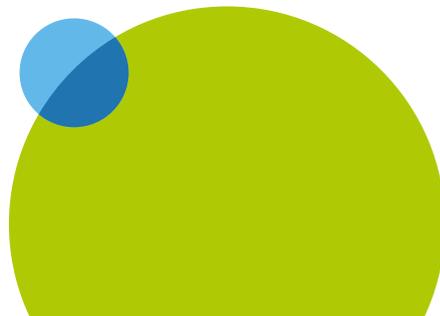
Bahnhofstraße 4
91166 Georgensgmünd
Tel 09172 / 703-72

- Fahrsicherheitstraining für Pkw-Fahrer/innen 20
- Gabelstaplerführerschein 47
- Computereinsteigerkurs zum Kennenlernen 58
- Conversation Mix Level A2 87
- Italienisch 95
- Vamos de tapas 102
- Autogenes Training – Tagesseminar 112
- Vinyasa Flow Yoga 117
- Yin & Yang Yoga 117
- Yoga für Fortgeschrittene 117
- Kundalini-Yoga 118
- Hatha-Yoga speziell für Frauen 118
- Qigong am Abend 133
- Qigong 133
- Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule 151
- Aqua-Bodyforming 154 155
- Aquafitness 155
- Macarons 169
- American Cookies 169
- Gesunder Rücken und Gelenke 179
- Positive Entwicklung durch Selbstliebe 181
- Gitarre zur Liedbegleitung I 192
- Gitarre zur Liedbegleitung II 193
- Die Freitagsmaler 208
- Die Sonntagsmaler 208
- Mosaikgestaltung - Tageskurs 214
- Silberringe "de Luxe" 215
- Farbenpracht gegen Alltagsgrau 216
- Overlockführerschein 219
- Sonntagsnähen 219 220
- Nähmaschinen-Führerschein für Erwachsene 219
- Babyschwimmen 1 242
- Babyschwimmen 2 243
- Eltern-Kind-Schwimmen 245
- Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern 246
- Musikgarten 249 250
- Ballett für Kleinkinder ab 3 Jahre 250
- Nähmaschinen-Führerschein für Kids ab 10 253
- Die Welt ist bunt 253
- Nähen für Kids ab 10 Jahre 253

● Stadt Greiding Gre

Marktplatz 13
91171 Greiding
Tel 08463 / 279 (priv.)

- Gartenplanung Schritt für Schritt 21
- Senioren als Opfer Krimineller 22
- Bewerbung kompakt 42
- Klare Kommunikation 43
- Gabelstaplerführerschein 47
- Grundkurs Motorsägenarbeiten 47
- Grundlagen Serienbrief 50
- Erstellung einer Präsentation 52
- Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera 60
- Deutsch als Fremdsprache 76
- Englisch 82
- Italienisch Anfänger-Fortsetzungskurs 95
- Italienisch 97
- Meditation und Achtsamkeit im Alltag 111
- Yoga für Jeden I 118
- Inspiriert durch Prana Vinyasa 118
- Yoga für Jeden II 118
- Yoga & Flow für den Rücken 119
- Qigong am Morgen 133 134
- Kickbox-Aerobic Knockout 140
- XCO - Bodystyling 141
- Functional Workout Mix 141
- Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen 144
- Bewegung und Spaß 144
- Pilates für den Rücken 147
- Pilates für den Rücken - 50 plus 147
- Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik 151
- Rücken Fit-Wirbelsäulengymnastik 151 152
- Wirbelsäulengymnastik am Vormittag 152
- Wassergymnastik 155
- Wassergymnastik am Vormittag 155 156
- Aqua Power am Nachmittag 156
- Aqua Power 156
- HIIT'n'Dance 165 166
- Basisch Kochen 168
- Ernte von Wildkräutern und Sträuchern 170
- "Signatory Vintage " 172
- Ü18 172
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 176
- Line Dance Country und Western 201
- Orientalischer Tanz 203



- Silberringe "de Luxe" 215
- Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe 215
- Patchwork/Quilten für Anf. und Fortgeschr. 222
- Weidenobjekte für Haus und Garten 225
- Weidenkorb flechten 225
- Erholung - Regeneration - Vitalität 234
- Ein Kurs für Frauen 234
- Mehr Balance für mehr Freude im Alltag 234
- Mit Elan das Leben gestalten 234
- Spannende Entspannung im SALARIUM 241
- Wassergewöhnung mit Eltern 244
- Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern 245
- Schwimmkurs 246
- Faschingskostüme selbst nähen 253

● Stadt Heideck Hei

Marktplatz 24
91180 Heideck
Tel 09177 / 4940-24

- 100 Jahre Freistaat Bayern 17
- Woher das Böse? 19
- Heidecker Erzählcafé 32
- Laptop für die Generation 60Plus 57
- Grundlagen der digitalen Fotografie 59
- Italienisch 95
- Autogenes Training nach Schultz 113
- Hatha Yoga für den Rücken 119
- Yoga für Jeden III 119
- Yoga für Jeden I 119
- Yoga 119
- Yoga für Jeden II 119
- Schultern, Nacken und Rücken entspannen 120
- Lachyoga 131
- Serata culinaria italiana 170
- Pures Sauerteigbrot backen - ganz einfach 170
- Top gestylt in 5 Minuten 175
- Gesundheit ist essbar 178
- Vitamin D - der unterschätzte Mangel 178
- Kritische Nährstoffe 179
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 4 193
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 3 193
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 5 193
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 6 193
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 193
- Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 194
- Discofox - Workshop 197
- Latin Move 200
- Line Dance Country- und Western 202
- Nähmaschinen-Führerschein für Erwachsene 220

● Stadt Hilpoltstein Hip

Residenz
Kirchenstraße 1
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 978-503

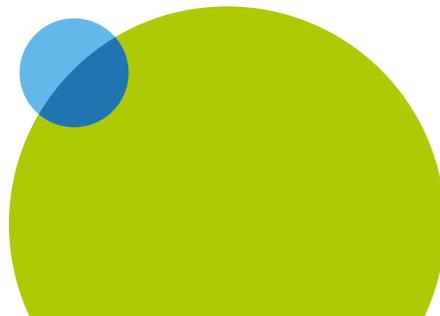
- Kulturworkshop - Labyrinth 17
- Freimaurer informieren 19
- Moderne Umgangsformen 23
- Kinder in der Pubertät 23
- Kommissar stolpert über Leichen... 24
- Blick hinter die Kulissen 25
- HITLER.MACHT.OPER 25
- Memorium Nürnberger Prozesse 25
- Führung durch die Ausstellung "Wanderland" 25
- Handgedrehtes aus edlem Holz! 26
- Wo einst die "Rußkäfer" schwitzten 27
- Faber-Castell - Bleistifthersteller in Stein 27
- Zwischen Kunst und Medizin 27
- Kein alter Hut! 27
- Kaiserburg und Hakenkreuz 28
- Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft 28
- Graf von Faber-Castell'sches Schloss 29
- Zw. Bücherverbrennung u. Reichspogromnacht 29
- Dokumentationsort Hersbruck/Happurg 29
- Staatstheater - Ballett 31
- Fotofreunde Hip 32
- Meinen Übergang i. Ruhestand aktiv gestalten 41
- Der ProfilPASS® für Jugendl. und Erw. 41 42
- ProfilPASS® für Erw., Neuorientierung im Berufsfl. 42
- Bewerberknigge 43
- Einführung in agiles Projektmanagement (Scrum) 44
- Zeitmanagement 45
- Zeit optimal nutzen 45
- Assistenz im Projektmanagement 45
- Word 50
- iPhone intensiv 55
- iPhone 55
- Laptop für die Generation 60Plus 57
- Bildbearbeitung mit Gimp 65
- Integration Deutsch 75
- English Conversation 87
- Walking and Talking 91
- English for Fun 91
- Italienisch 97 98
- Espanol para principiantes avanzados 101
- Los miércoles por la tarde 103
- Entspannung 109
- Bewegliches Becken - Kraft aus der Mitte 111
- Yoga 120 121 122
- Hatha Yoga mit Rückentraining 121
- Yoga für Übergewichtige 121
- Yoga für Jeden 122
- LaYoWa - Lachyogawalking 3 130

- LaYoWa - Lachyogawalking 4 130
- LaYoWa - Lachyogawalking 2 130
- LaYoWa - Lachyogawalking 5 130
- LaYoWa - Lachyogawalking 1 130
- LaYoWa - Lachyogawalking 6 131
- Lachyoga - eine lustige Entspannung 131
- T'ai-Chi-Chuan 132
- Bewegtes Qigong 134
- Faszientraining mit dem elastischen Seil 139
- Rückenfit 152
- Wirbelsäulengymnastik 152
- Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik 152
- Wassergymnastik 156 157
- Aquafitness 157
- Pflanzliche Weihnachtsmenü-Vorschläge 170
- Pflanzenküche 170
- Whisky - Wasser des Lebens 172
- Whisky und Schokolade 173
- Gesundheit ist essbar 178
- Homöopathie - Grundlagen 178
- Vitamin D - der unterschätzte Mangel 178
- Kritische Nährstoffe 179
- Gesunder Rücken und Gelenke 179
- Geht doch! 185
- Gitarre zur Liedbegleitung 194 195
- Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein 195
- Schau! Spiel! Schauspiel 197
- Portraitzeichnen für Anf. und Fortgeschr. 206
- Die Monatsmaler 207
- Schön organisiert 211
- Schöne Schriften 211
- Krippenbaukurs 213
- Goldschmiedekurs 215
- Silberringe "de Luxe" 215
- Bunte und sinnliche Frauenskulpturen 217 218
- Farbenpracht gegen Alltagsgrau 217
- Neuer Look für kleine Dinge 218
- Kajak-Fitness-Paddeln in den Herbst 227
- Kajak Fitness-Paddeln in den Herbst 228
- Partnerin eines Selbstständigen 233
- Etwas mehr Selbstbewusstsein 235
- Lebensblockaden lösen 235
- ProfilPASS® für junge Menschen 239
- Teenie-Knigge für junge Menschen 239
- Babyschwimmen 243
- Eltern-Kind-Schwimmen 245
- Schwimmkurs für Kinder 246
- Zirkus, Zirkus - neue Bewegungskünste 250
- Schmück dich mal selbst! 253

● **Gemeinde Kammerstein** Kam

Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel 09122 / 9255-14

- Schnüffelwanderung 23
- Ein Kurs für Menschen mit Hund 23
- Nie mehr Langeweile: Vortrag für Hundebes. 23
- Soko Wuff unterwegs 24
- Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre 45
- Buchführung und Bilanzierung 45
- Aufbaukurs Motorsägenarbeiten 48
- Grundkurs Motorsägenarbeiten 48
- Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag 109
- Entspannungs- und Stressbewältigungskurs 109
- Erste Schritte zu innerer Gelassenheit 122
- Medizinisches Qi Gong Training 134
- Pilates für den Rücken 147
- Nordic Walking 166
- Make-up Basis-Schulung 175
- Make-up für den Abend - Schulung 175
- Maniküre 176
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 176
- Die fünf Emotionen u. d. fünf Tugenden in der Chinesischen Medizin 178
- Gestalten mit und in Rost 207
- Acrylmalerei für Anfänger 209
- Entspannung durch kreatives Malen in Acryl 209
- Freie Malerei in Acryl 209
- Für Anfänger 209
- Anfänger und Fortgeschrittene 209
- Unvollendetes fertigstellen oder retten 209
- Aquarellmalen 211
- Keramik - bunt, fröhlich, kreativ 212
- Make-up für Nachwuchstalente ab 11 Jahre 247
- Kreativ nähen 254
- Nähführerschein 254



● Lebenshilfe Roth-Schwabach Lh

Nordring 1
91154 Roth
Tel 09171 / 9754-11

- Kegeln "Alle Neune" 36
- Fit durch Bewegung 36

● Gemeinde Rednitzhembach Red

Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
Tel 09122 / 6921-33

- English Conversation 87
- Italiano Avanzato 98
- Conversazione Italiana 99
- Hatha Yoga für Anf. und Fortgeschr. 122 123
- Qigong 134 135
- BodyART® 141 142
- Fit und beweglich 145
- Pilates Basics 148
- Rückenfitness 153
- Aquafitness 157 158 159 160
- Aquanastik 159 160
- Frühlingsrollen satt 171
- Der Landkreis liest 185
- Gestalten mit Ton 212
- Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe 216
- Ballschule 241
- Babyschwimmen 1 243
- Babyschwimmen 2 244
- Kreatives Nähen für Kinder 254 255

● Gemeinde Rohr Rohr

Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel 09876 / 9775-18

- EDV-Grundlagen 58
- Blitzfotografie 60 61
- Yoga für (Wieder-)Einsteiger und Erfahrene 123
- Yoga für Fortgeschrittene 123
- Qigong 135
- Bodystyling 143
- Pilates am Vormittag 149
- Wirbelsäulengymnastik 153
- Zumba® Fitness 162
- Zumba® Gold 162
- Kunstwerk in Acryl 210

- Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 220
- Weidenflechten 225
- Weidenobjekte für Haus und Garten 225

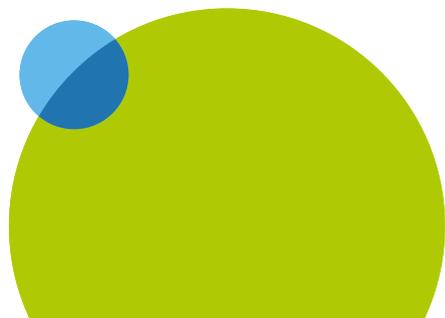
● Stadt Roth Roth

Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth

Tel 09171 / 9898-30

- Wohlstand durch Wortschatz? 17
- Buddhas ursprüngliche Lehre 19
- Auf der Flucht: Frauen und Migration 24
- Meisterwerke d. Malerei in München 31 188 189
- Tal der Loire 32
- Rother Erzählcafé 33
- Selbstsicher Reden 43
- Guter Draht zwischen Sender und Empfänger 43
- Soziale Kompetenz im Alltag u. am Arbeitsplatz 44
- Tipps für die Selbstständigkeit 47
- Computer Workshop nächste Schritte 49
- Computer Workshop für Anfänger 49
- Ordnung am PC (Windows) 49
- Computer Workshop - Fortgeschrittene 49
- Word 2016 - Grundlagen 50
- Word 2016 50
- Excel 2016 51
- Excel Grundlagen kompakt 51
- Excel 2016 - Grundlagen 51
- Xpert Europäischer ComputerPass 52
- Excel Aufbau kompakt 52
- Outlook Grundkurs kompakt 53
- AutoCAD 53
- PowerPoint Grundkurs kompakt 53
- Internetsicherheit 55
- Homepageerstellung 55
- Layout mit InDesign 55
- Apple iPhone+iPad+iCloud 56
- Fotokurs 59
- Digitale Fotografie 63
- Themen-Fotografie 63 64
- Bildbearbeitung mit Gimp 65
- Foto kreativ 65
- Adobe Photoshop CS6 67
- Photoshop 67
- Erstellen Sie ihr eigenes CEWE-Fotobuch 67
- Adobe Photoshop Elements 67
- Integration Deutsch 72 73 75
- Integration Deutsch Zweitschriftlernerkurs 75
- Deutsch für Mediziner und medizin. Fachkräfte 76
- DTZ 76

- Deutsch für Migrantinnen A0/A1 76
- Test "Leben in Deutschland" 76
- Integrations Deutsch Alphabetisierung 77 79
- Integration Deutsch Alphabetisierung 77 79
- Easy English - Fortführungskurs 81 82
- Arabisch 81
- Arabisch für die Arbeit mit Geflüchteten 81
- Easy English - Fortführungskurs 83
- Englisch 83
- English Refresher Class 85
- English 85
- English Superlearning 86
- English Superlearning in den Herbstferien 86
- Englisch 50plus 86 87
- Englisch 60plus 87
- English Conversation 88
- Englisch für den Beruf 89
- International Legal English 89
- Business English Power Day 89 90
- Französisch 91 92
- Französisch A0/A1 91
- Französisch für Wiedereinsteiger 93 94
- Conversation et lecture 93
- Italienisch 95 97
- Italienisch für den Urlaub 99
- Russisch für Anfänger A0 100
- Neugriechisch 100
- Spanisch 101 103
- Spanisch für den Urlaub 104
- Ungarisch - SprachFitnessStudio 105
- Tschechisch 105
- Tschechisch für Anfänger 105
- Antistress-Programm 110
- Entspannung auf dem Stuhl 110
- Die positive Kraft des Atmens 110
- Tag der Entspannung 110
- Lichtmeditation 111
- Autogenes Training 113
- Yoga mit Faszientraining 123
- Yoga auf dem Stuhl 123 124
- Yoga am Vormittag 123
- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 124
- Hatha Yoga und Yoga Nidra 125
- Schultern, Nacken und Rücken entspannen 125
- Yoga für die Hüfte und den Beckenboden 125
- T'ai-Chi-Chuan 132
- Qigong 135 136
- Qigongnachmittag 136 137
- Qigong im Sitzen 137
- Fitness- und Figurtraining 143
- Pilates für den Rücken 149
- Partnermassage 153
- Aquagymnastik 160 161
- Zumba® Gold 162 163 164
- Schwimmkurs für Erwachsene 165
- Crashkurs Selbstschutz 166
- Walking ohne Stöcke 166
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 166
- Farbberatung für Damen 174
- Schminken ganz natürlich und dezent 175
- Kulturfrühstück 185
- "Der fremde Deutsche" 185
- Montags-Lesungen 186
- Die 68er-Bewegung 186
- Stimmbildung 189 190
- Trommel-Workshop von 7-77 Jahren 196 197
- Didgeridoo spielen ohne Noten 196
- Theaterspiele und Stimmtraining 197
- Discofox für Fortgeschrittene 198 199
- Discofox für Anfänger 198
- Blitz-/Hochzeitstanzkurs 199 200
- Salsa für Mittelstufe 200
- Salsa, Bachata, Merengue 200
- Tango Argentino 201
- Line Dance für Beginner 202
- Tanzen macht Freude 204
- Flotte Linie - lockerer Strich 207
- Urban Sketching 207
- Silberringe "de Luxe" 216
- Trendige Silberringe ohne Stein, Sterlingsilber 216
- Entdecken Sie Ihr Schneidertalent 220
- Entdecken Sie Ihre Overlockmaschine 221
- Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 221
- Patchwork-Wochenende 222 223
- Golf-Schnupperkurs 227
- Schlagfertig durchs Leben 235
- Tastenschreiben in den Herbstferien 239 240
- Grammar Hammer in den Herbstferien 240
- Babyschwimmen 244
- Schwimmkurs für Anfänger 247
- Tanzmaus-Spaß 251
- HipHop 251
- Windelflitzer Tanzspaß 251
- AbenteuerKinderWelt 255



● Gemeinde Röttenbach Rött

Rathausplatz 1
91187 Röttenbach
Tel 0170 / 5465065 (priv.)

- Syrien im Jahr 2008 18
- MAG - Schweißen Grundlage 49
- Grundlagen der digitalen Fotografie 60
- Lichtmeditation 111
- Lachyoga zum Jahresanfang 131
- Qigong 135
- Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter 139
- Pilates für den Rücken 148
- Dick oder dünn - Darmbakterien und Gewicht 167
- Lingua e cucina italiana 171
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen 176
- Homöopathie, Schüssler Salze, pflanzl. Mittel 179
- Kritische Nährstoffe 179
- Sei amol still und horch zu 186
- Didgeridoo spielen ohne Noten 196
- Schnupperkurs keltische Harfe 196
- Lernen Sie die vier wichtigsten Tänze! 197
- Fit für den Fasching 198
- Farbenfrohe Drucke gestalten 210
- Farbenfrohe Acrylkunst gestalten 210
- Kalligrafie und Handlettering 211
- Fitness für Kopf und Körper 241

● Stadt Spalt Spa

Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Tel 09175 / 7965-29

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 19
- Excel 2010 51
- Computerkurs für Senioren/innen 58
- Spanisch für den Urlaub 104
- Kundalini-Yoga 126
- Rückengesundheit 154
- Whisk(e)y-Seminar 173
- Discofox - Workshop für Fortgeschrittene 199
- Discofox - Basisworkshop 199
- Latin Move 201
- Geistig fit! 203
- Orientalischer Tanz 204
- Hula - Hawaiianischer Tanz 205
- Maskenschnitzen 213
- Holzbildhauerei für Erwachsene 213
- Es leben die Spalter Fleckli! 221
- Weidenkorb flechten 225

● Markt Schwanstetten Swa

Rathausplatz 1
90596 Schwanstetten
Tel 09170 / 289-24

- Katzen würden Mäuse kaufen 24
- English Conversation 88
- Englisch für den Beruf 90
- Französisch 92
- Italienisch 96 97
- Italienisch für Italienliebhaber 99
- Spanisch 101 102
- Spanisch - Grammatik 103
- Entspannung 110
- Meditation in Bewegung 112
- Yoga am Abend 125
- Yoga am Vormittag 125
- T'ai-Chi-Chuan 132
- Qigong 137
- Krafttraining ohne Geräte 143
- Thairobic 143
- Sitzgymnastik 146
- Pilates im Gleichgewicht 149 150
- Wirbelsäulengymnastik 154
- Zumba® Fitness 164
- Zumba® Gold 164
- Selbstbehauptung 50+ 167
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 167
- Serata culinaria italiana 171
- 1000 und 1 Idee rund um die Kartoffel 171
- Ukulele 195
- Gitarre - Liedbegleitung 195
- Discofox - Tanzworkshop 199
- Fitness Salsa Lady Style 201
- American Line Dance 203
- Orientalischer Tanz 204
- Zeichnen mit Pastellkreide u. Aquarellfarben 207
- Stimmungsvolle Weihnachtsleuchte 213
- Betonschmuck zum Valentinstag 217
- Betonschmuck als Weihnachtsgeschenk 217
- Besser Konzentrieren - Käpt'n Nemo hilft dabei 241
- Yoga für Kinder 242

● Markt Thalmässing Thal

Stettener Straße 26
91177 Thalmässing
Tel 09173 / 909-13

- Wandern mit Eseln in den vier Jahreszeiten 30 31
- Excel 2013 - Tabellenkalkulation 51
- Computerkurs für Senioren/innen 59
- Yoga für Jeden I 126
- Yoga für Jeden II 126

- Yoga für den Rücken 126 127
- Yoga für Jeden III 126
- Qigong am Vormittag 137 138
- Qigong am Abend 137 138
- Bodystyling - Fit mit Fun 143
- Piloxing 143
- Pilates 150
- Zumba® Fitness 164
- Weidenobjekte für Haus und Garten 226
- Messer selber schmieden 227

● Markt Wendelstein Wen

Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel 09129 / 401-122

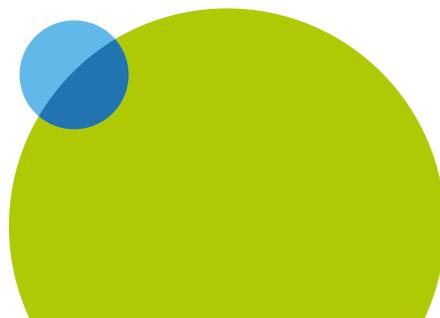
- Alte Deutsche Schreibschrift - Schreiben/Lesen 17
- Pyraser Landbrauerei - Führung 26
- Neues nebenan entdecken 37
- Wildkräuterwanderung 31
- Grundlagen der digitalen Fotografie 61 62 63
- Fotoexkursion 64 65
- Englisch 82 83 85
- Englisch in einer kleinen Gruppe am Vormittag 85
- English 85
- English Conversation 88 89
- Französisch A0/A1 91
- Französisch 93
- Französische Konversation 93
- Italienisch 95 96 97
- Italienisch - Facciamo quattro Chiacchiere 97
- Spanisch 102
- ¿Café solo - o cortado? 102
- Los martes por la mañana en Wendelstein 103
- Spanisch Konversation 103
- Autogenes Training 113
- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 127
- Yoga 127 129
- Yoga am Morgen 127
- Yoga am Vormittag 129
- Hatha Yoga 129 130
- Lachyoga eine lustige Entspannung 131 132
- Teil 1 der Kurzform 133
- Entspannt in den Abend 138
- Qigong 138
- Entspannt u. beweglich m. Feldenkrais® und TaiChi 139
- Faszien-Qigong 139
- Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter 139
- Sehtraining und Augenentspannung 140
- Entspannung für Kiefer - Nacken - Schulter 140
- Smovey-Fit-Training 144 145

- Smovey-FIT-Training 144
- Smovey-Faszien-Training 145
- Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur 60+ auf dem Stuhl 146
- Geistig fit! 146
- Partyfood aus dem Ofen 171
- Kekse und Kleingebäck 171
- Maultaschen und Ravioli 172
- Brauseminar 173
- Whisk(e)y-Seminar 173
- Farbberatung für Damen 174
- Top gestylt in 5 Minuten 175
- Makeup-Workshop 175
- Heilsames Fasten 177
- Gewichtsreduktion 177
- Basenfasten 177
- Heilsames Fasten oder Basenfasten 177
- Ruhnächte 181
- Wendelsteiner Geschichten 186
- Lebensschätze heben und bewahren 188
- American Line Dance 203
- Tanzen macht Spaß 204 205
- Hawaii feeling 205
- Orientalischer Tanz und Iso-Gym® 205
- Kreative Aquarellmalerei 211
- Aquarellmalerei 211
- Glaskunst 214
- Zuschneiden und Nähen 221 222
- Flechtwerke und Objekte aus Weide 226
- Mein Haushalt - (k)ein Problem 233
- Ich packe das Chaos an 233
- Wie kommt das Chaos in die Wohnung? 233

● Regens-Wagner Zell Zell

Zell A 9
91161 Hilpoltstein
Tel 09177 / 97-139

- Yoga für Gehörlose und Hörende II 37
- Yoga für Gehörlose und Hörende I 37
- Urlaub am "Baltischen Meer" 37
- "Der gesunde Burger" 37



Inserentenverzeichnis

- ACUNA-Apotheke 108
- ANCOLE – Sinn für Kreatives 208
- Archäologisches Museum Greding 252
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching 111
- Autohaus Waldmüller 88
- Blumen Meckert 224
- boesner GmbH 206, 212
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung 234
- Carl Schlenk AG 48
- Claudia Beck 235
- Die 2te Haut – Naturmode 242
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube 220
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth 28
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm 228
- Fitness Zentrum get well 148
- Fränkische Akademie e.V. 40
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis 194
- Gärtnerei Jahn 226
- Genniges Bücher 82
- Glaserei Grimm 112
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb 216
- Gruschdl Café Kräuter 222
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg 188
- Hofmann Stadtreinigung 100
- IT4Network GmbH 50
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein 174
- Köppel Busreisen 30
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit" 254
- Kulturfabrik Roth 200
- kunststück - Schule für Tanz 204
- Lackierzentrum Kießling 96
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb 102
- L/M/B Druck Louko U3
- Maria Großhauser 233
- MaxEva Reisen 18
- Mühlenladen Neuses 172
- Museum HopfenBierGut Spalt 94
- Musikschule Greding 192
- Nutrichem diät+pharma GmbH 44
- Pyraser Landbrauerei 26
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach 13
- Schwimmschule Flipper 158
- Sparkasse Mittelfranken Süd U2
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen 16
- Stadt Hilpoltstein ResidenzKultur 187
- Stadtwerke Roth 124
- Stern IT Tobias Morgenstern 56
- Strandhaus Birkach 168
- Tanzschule Bogner 198
- TÜV Süd 20
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider 250
- Verwöhn Oase Angelika Ehard 170
- werbebege Gmünder Werbegemeinschaft 58
- Zetterer Präzisionstechnik 64

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



Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:		* = Pflichtfeld
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes		

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____
Bank						
Name, Vorname des Kontoinhabers						
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)						

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	<input type="checkbox"/>
-------	--------------	--------------------------

Anmeldeschein

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



Hier falzen

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

vhs

Straße

PLZ

Ort

- vhs Abenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Abenberg
- vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
- vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
- vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding
- vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
- vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
- vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
- vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

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



Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber		Tel. privat
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = Pflichtfeld		
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes		

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____
Bank						
Name, Vorname des Kontoinhabers						
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)						

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	<input type="checkbox"/>
-------	--------------	--------------------------

Anmeldeschein

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



Hier falzen

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

vhs

Straße

PLZ

Ort

- vhs Abenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Abenberg
- vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
- vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
- vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding
- vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
- vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
- vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
- vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein



Wendelstein
Schwanstetten
Rohr
Rednitzhembach
Kammerstein
Büchenbach
Allersberg
Abenberg
Roth
Georgensgmünd
Hilpoltstein
Spalt
Röttenbach
Heideck
Thalmässing
Greding

www.vhs-roth.de

→ **vhs im Landkreis Roth**

Tel. 09174 / 47 49 - 0

Haus des Gastes
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
info@vhs-roth.de

