



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 8
Programm-Magazin
Herbst / Winter
2024 / 2025

Zum Glück
ist es nicht
weit – vhs

Glück lernen
Glücksstunden
an der Rea Hip
ab S. 8

Glück lehren
Drei Dozentinnen,
viel Expertise
ab S. 16

Glück im Namen
Felix Fröhlich
im Interview
ab S. 54

Tamara Eckerlein
arbeitet in ihrer Region.



Mehr Regionalität.

**Mach mehr aus deiner
Karriere. Dein Job bei
der Sparkasse
Mittelfranken-Süd.**

Jetzt bewerben und in
deiner Region arbeiten.



[www.spkmfrs.de/
karriere](http://www.spkmfrs.de/karriere)



**Sparkasse
Mittelfranken-Süd**

Editorial

Edukado Ausgabe 8

Zum Glück ist es
nicht weit!

Liebe Leser*innen

Fränkischen Menschen wird gerne unterstellt, sie würden sich eher „nach innen“ freuen und „glücklich sein“ wäre für sie ein suspekter Zustand.

Aus langjähriger Erfahrung können wir sagen: Das stimmt nicht! In unserem Landkreis sind für viele Menschen folgende Bestandteile im Leben besonders wichtig: Gesundheit, Achtsamkeit mit sich und anderen, in Gesellschaft schöne, spannende oder erholsame Dinge tun und Freiräume, sich entwickeln zu können. Alles Voraus-

setzungen, um mit sich und anderen glücklich zu sein! Und zum Glück finden Sie all dies in unseren Kursangeboten direkt vor Ort bei Ihnen!

Sollte im Herbst also doch einmal der Schlecht-Wetter-Blues Einzug halten, nehmen Sie unser Magazin und suchen Sie sich ein passendes Angebot, denn: „Zum Glück ist es nicht weit!“

Herzlich, Ihre



Petra Winterstein
Geschäftsleiterin



Cordula Doßler
Fachbereichsleitung Gesellschaft und Kultur,
junge vhs, Öffentlichkeitsarbeit

mit dem **Team**
Ihrer Landkreis-Volkshochschule

Inhalt Ausgabe 2024 | 2



Soziale Beziehungen, Sport und Bewegung, Work-Life Balance, Kreativität – **Glück bei der vhs**

14

Das komplette Programm ab S. 19

- 5 **Die Sprache ist der Schlüssel**
Unser vhs-Integrationsteam
- 7 **Kurstipps: Sie suchen nach Ihrer Work-Life-Balance?**
- 8 **Glücklichsein als Schulfach**
Kann man Glück in der Schule lernen? Die ReaHip sagt JA!
- 12 **Kurstipps: Work-Life-Balance**
- 14 Infografik **Glück Soziale Beziehungen, Sport und Bewegung, Work-Life-Balance, Kreativität**
- 16 **„Es macht glücklich“**
Kursleiterinnen an der vhs im Portrait
- 19 **Programm Herbst / Winter 2024 / 2025**
- 39 **3 für Demokratie und die DemoClowns**
Glück entsteht dann, wenn Tun und Denken übereinstimmen
- 40 **3 für Demokratie**
Weitere Veranstaltungen
- 42 **Kurstipps: Work-Life-Balance**
- 43 **Kurstipps: Gemeinsam lernen, lachen, staunen**



Foto: Realschule Hilpoltstein

- 44 **Vom Glück des Zusammenseins**
Treffen der Kursleitenden in Schwanstetten und Hilpoltstein
- 46 **Kurstipps: Gemeinsam lernen, lachen, staunen**
- 48 **Kurstipps Kreativität**
- 49 **Meine schönste vhs-Geschichte**
„Der verlorenen Ehering“
- 50 **Hervorragendes Miteinander der vhs-Akteure** vhs Rohr:
34 Jahre Erfolgsgeschichte
- 52 **Kurstipps: Sport und Bewegung**
- 54 **„Glücksindikatoren“ für das kommunale Zusammenleben**
Interview mit Felix Fröhlich, Erster Bürgermeister von Rohr
- 57 **Kurstipps: Sport und Bewegung**
- 3 **Editorial**
- 6 **Vermischtes**
- 6 **Impressum**
- 38 **AGB der vhs im Landkreis Roth**
- 58 **Vorschau**



Foto: Susanne Duddeck



Foto: vhs im Landkreis Roth



Unser vhs-Integrationsteam
Die Sprache ist der Schlüssel

Unsere Integrationsbüromitarbeiterinnen: Simone Williams und Gabriele Hartmann

Das Integrationsbüro der vhs im Landkreis Roth bietet persönliche und telefonische Beratung rund um das Thema Integrationskurse.

Wir, das Integrationsteam Simone Williams und Gabriele Hartmann, sehen unseren persönlichen Auftrag darin, Menschen aus verschiedensten Herkunftsländern in unsere Gesellschaft durch Sprache und Allgemeinwissen zu integrieren.

In enger Zusammenarbeit mit der örtlichen Ausländerbehörde sowie Landratsamt und Jobcentern suchen wir nach einem geeigneten Kurs für Sie und Ihre Bedürfnisse. Haben Sie Fragen zu den verschiedenen Modellen an Integrationskursen? Ob Online- oder Präsenzkurs, Vormittags- oder Abendkurs – Wir schauen nach einem passenden Kurs!

Wir vom Integrationsteam stehen Ihnen gerne zur Seite, um Sie auf Ihrem Weg vom Einstufungstest über die verschiedenen Module bis hin zum Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ B1) und zum Leben in Deutschland Test (LiD) zu begleiten.

Haben Sie Fragen rund um das Thema Integrationskurs? Oder benötigen Sie Beratung zur Kostenübernahme oder Rückerstattung? Natürlich stehen wir Ihnen auch beratend zur Seite, sollten Sie Hilfe bei den Zulassungsunterlagen benötigen!

Ebenfalls können Sie gerne an uns herantreten, sofern Sie als Dozent*in bei uns tätig werden möchten. Sie interessieren sich für den Bereich Integration? Sie haben bereits eine Zulassung als Dozent*in für Integrationskurse und möchten bei uns unterrichten? Auch hier stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Simone Williams und Gabriele Hartmann

Wir freuen uns auf Sie!

Sie finden uns in der Hilpoltsteiner Str. 2 a, 91154 Roth. Gerne können Sie persönlich zu folgenden Zeiten bei uns vorbeikommen: Dienstag 9 bis 12 Uhr und Donnerstag 9 bis 12 Uhr sowie 14 bis 17 Uhr.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, persönlich vorbeizukommen, so beantworten wir Ihre Fragen und Anliegen auch per Telefon. Sie erreichen uns unter: 0 91 74 / 47 49 - 40 oder per Mail: integration@vhs-roth.de

Das Bruttonationalglück

Das Bruttonationalglück (BNG) ist Bhutans Ansatz, Lebensqualität auf eine humanistische und psychologische Weise zu messen. Im Gegensatz zum rein finanziellen Bruttonationaleinkommen betrachtet es das Wohlergehen einer Gesellschaft ganzheitlich, inklusive materiellem Wohlstand und psychischem Wohlbefinden. Auch Länder wie Island, Neuseeland, Schottland und Wales sowie die Mental Wealth Initiative in Australien orientieren sich bereits daran.



Die vier Säulen des Bruttonationalglücks in Bhutan
Illustration: Felix Müller – www.zukunft-selbermachen.de



„Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“

Erich Fromm, Psychoanalytiker (1900 – 1980)



Podcast

COSMO Daily Good News in der ARD Audiothek

Rechtspopulismus, Naturkatastrophen, Terrorismus: Bad News sind gut für das Geschäft. Deswegen schätzen wir die Weltlage oft düsterer ein, als sie wirklich ist. Die COSMO Daily Good News legen den Fokus auf die guten Nachrichten. Denn die Welt ist besser, als die meisten Menschen denken.



Filmtipp

Little Miss Sunshine

Eine Familie tut alles dafür, dass ihre junge Tochter an der Endausscheidung eines Schönheitswettbewerbs teilnehmen kann, und reist dazu in ihrem VW-Bus quer durchs ganze Land.

Impressum

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

Dank an unsere
Inserenten!
Dank an die
Fotofreunde
Hilpoltstein!



Kurstipps

Sie suchen nach Ihrer Work-Life-Balance?

Vom Stressjunkie zur Gelassenheitsqueen

Mit Achtsamkeit und gestärkter Resilienz raus aus der Stressfalle

Wer Stress hat, ist wichtig! Wer Stress hat, ist erfolgreich! Wer Stress hat, wird gebraucht! Erkennst du dich da wieder? Dabei ist Stress auf lange Sicht für Körper, Geist und Seele schädlich. Was sind deine Stressoren? Wie gehst du bislang mit Stress um?

Di, 14. Januar, 19 - 21 Uhr, 3 x
Roth (J40001), mit Tanja Bachhofer
Gebühr: 38,- €

Körperarbeit

Mehr Körpergefühl – Stabilität – Flexibilität

Ein gutes Körpergefühl ist wichtig. Doch was, wenn man seinen Körper nicht spürt? Was, wenn einen muskuläre Dysbalancen im Alltag aus dem Tritt bringen? Im Workshop gehen wir den Körper von den Füßen bis zum Kopf komplett durch: mit praktischen Übungen und dazugehörigen kleinen Wissens-Häppchen zu Muskeln, Haltung, Balance u.v.m.

Der Kurs ist gedacht für Erwachsene, die durch eine verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers etwas für ihre Stabilität und Flexibilität tun möchten.

Sa, 7. Dezember, 10 - 12.15 Uhr
Roth (J41143), mit Susa Riesinger
Gebühr: 20,- €

Stressdynamik erforschen

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

In diesem MBSR-Workshop lernst Du die Stressdynamik besser zu verstehen und bewusster zu erkennen. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction und ist ein bewährtes Programm zur Stressreduktion. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr Gelassenheit in ihren Alltag integrieren wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Melde Dich jetzt an und entdecke, wie Du durch MBSR deine Stressdynamik erforschen kannst! Bei Fragen kannst Du Dich gerne vorab an Wolfgang Stenz (0174 6204898) wenden.

Do, 21. November, 18.30 - 20.30 Uhr
Roth (J40002), mit Wolfgang Stenz
Gebühr: 20,- €



Glücklichsein als Schulfach

Kann man Glück in der Schule lernen? Die ReaHip sagt JA!



Achtsamkeitsübungen
achtsames Fühlen

Fotos: Realschule Hip

Mittlerweile wird das Fach Glück an über 100 Schulen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien unterrichtet. Auch die Realschule in Hilpoltstein hat erste Erfahrungen mit dem Glück in der Schule. Das will ich mir bei einem Besuch vor Ort genauer erklären lassen.

Text: Cordula Doßler,
Fachbereichsleitung Gesellschaft, Kultur
und junge vhs, Öffentlichkeitsarbeit

Christina Breitenhuber,
Lehrerin für
Musik und
Mathematik



Im Pausenhof der Realschule Hilpoltstein geschieht etwas Besonderes. Christina Breitenhuber, Lehrerin für Musik und Mathematik, lädt Schülerinnen und Schüler zu einer spontanen Bewegungseinheit ein. „Schüttel-Hit“ nennt sie diese Übung, bei der Jugendliche aus allen Jahrgangsstufen gemeinsam ihre Arme, Beine und den ganzen Körper schütteln. Es sieht zunächst ungewöhnlich aus, doch das Lächeln auf den Gesichtern der Teilnehmer zeigt: Es macht Spaß.

So begann Breitenhuber vor zwei Jahren, das Konzept in ihren Musikstunden auszuprobieren. Sie orientierte sich dabei am Ansatz von Carina Mathes zum „Schulfach Glückskompetenz“, basierend auf Erkenntnissen der Positiven Psychologie, Resilienzforschung und Glücks- und Gehirnforschung. ▷

Der Weg zum Glück: Die Inspiration

Breitenhuber, die treibende Kraft hinter diesem Projekt, hat es sich zur Aufgabe gemacht, „Glücksstunden“ an ihrer Schule zu etablieren. „Eine Freundin hat mich auf das Schulfach Glück gebracht“, erzählt sie begeistert. „Sie hat mir ein Video über eine niederländische Grundschule weitergeleitet, an der Glück unterrichtet wird. Damit bin ich zu unserem Schulleiter gegangen, der sofort Feuer und Flamme war.“

Das Schulfach Glück



2007 beschloss Ernst Fritz-Schubert in Baden-Württemberg etwas Entscheidendes für seine Schülerinnen und Schüler zu ändern. Als Oberstudiendirektor führte er an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg 2007 das Schulfach Glück ein. Er wollte die seelische Gesundheit und das psychologische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen stärken und sie zur selbstbestimmten Verantwortung befähigen.

Die Wissenschaft bestätigt, dass Glückseligkeit erlernbar ist. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler zu resilienten und authentischen Personen heranwachsen zu lassen, die Eigenverantwortung für ihr Glückseligkeit übernehmen.

Die ersten Erfahrungen waren so positiv, dass die Realschule Hilpoltstein in diesem Schuljahr die Glücksstunden in der gesamten 5. Jahrgangsstufe einführt. Sechs Themenbausteine aus dem Buch „Curriculum Schulfach Glückskompetenz“ wurden in den Aktionswochen und im regulären Unterricht behandelt. Viele Übungen aus den Glücksstunden basieren auf den Ansätzen der Positiven Psychologie, die mit ihrem PERMA-Modell mit den fünf Säulen des Wohlbefindens und Aufblühens an der Realschule Hilpoltstein einen immer größeren Stellenwert einnimmt. Breitenhuber, die seit Septem-

Glücks- und
Depribrille



ber 2023 zertifizierte PERMA.teach-Botschafterin ist, schulte deshalb zu Beginn des Schuljahres gut 20 Kolleginnen und Kollegen bei einer internen Fortbildung zum Thema „Schule positiv gestalten – mit starken Lehrkräften durch Positive Bildung“. Weitere schulinterne Fortbildungen folgten und sind auch für das nächste Schuljahr geplant.

WISSENSCHAFT UND PRAXIS: GLÜCK ALS ERLEBARE KOMPETENZ

In der praktischen Vermittlung bieten die „Glücksstunden“ eine Vielfalt von Erkenntnissen und Erlebnissen zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit an. Evidenzbasierte Metho-



den und Übungen sollen geistig anregen und die persönlichen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden fördern. Die Kinder und Jugendlichen lernen, psychische und physische Hindernisse zu überwinden. Dabei sollen sie auf ihre Stärken zurückgreifen, sich neue Fähigkeiten aneignen und die Gruppe als Kraftquelle erkennen.

WAS LERNEN DIE KINDER? GLÜCKSSTUNDEN UND GLÜCKS-BRILLE

Doch was genau lernen die Kinder in diesen Glücksstunden? „Am Anfang klären wir den Unterschied zwischen ‚Glück haben‘ und ‚glücklich sein‘“, erklärt Breitenhuber. „Das eine hängt von äußeren Faktoren ab, das andere kommt von innen und kann selbst beeinflusst werden.“ Die Schülerinnen und Schüler erfahren z.B. durch praktische Übungen, wie sich Körperhaltung und Gefühle gegenseitig beeinflussen. So entstand auch der „Schüttel-Hit“, der mittlerweile viele Fans hat.

Außerdem lernen die Kinder in den Glücksstunden, ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Positives zu lenken. Von Natur aus sind wir Menschen eher darauf programmiert, auf Negatives zu achten und dieses auch intensiver als Positives zu bewerten. Beim Aufsetzen der „Depri-Brille“ und der „Glücks-Brille“ werden auf spielerische Weise alltägliche Situationen aus verschiedenen Sichtweisen betrachtet. Dabei spüren die Kinder, wie sich ihr jeweiliger Standpunkt auf ihr Gefühlsleben auswirkt. Ziel ist es, dass sie in Zukunft gezielt öfters ihre imaginäre „Glücksbrille“ aufsetzen und sich für eine positive Sichtweise auf die Dinge entscheiden. Auch Stress und Angst, die „Feinde des Glücks“, werden thematisiert, um den Kindern zu

zeigen, wie wichtig alle Gefühle sind. Gerade vor Prüfungen sorgt Christina Breitenhuber bewusst für positive Emotionen und geht gerne mit der Klasse noch mal die „Cool-Down-Kette“ durch, die bei einem Blackout helfen kann.

EITERN IM BOOT: GLÜCKS-POST UND LIEBESBRIEFE

Breitenhuber erzählt auch von der Einbindung der Eltern in das Projekt. Vor jedem Themenbaustein gibt es eine „Eltern-Post“ mit Informationen und Übungen für Zuhause. 2023 fand ein Eltern-Workshop statt, der großen Anklang fand. Auch ein Großeltern-Ehepaar bereicherte die Runde. Eine spezielle Hausaufgabe aller Teilnehmenden war es, im Vorfeld zehn Dinge aufzuschreiben, die sie an ihrem Kind toll finden. Die daraus im Rahmen des Workshops entstandenen „Liebesbriefe“ sorgten für viele strahlende Gesichter bei den Kindern und sogar für ein paar Freudentränen.

Breitenhuber betont die Freiwilligkeit als zentralen Bestandteil des Konzepts. Niemand muss mitmachen, doch die Rückmeldungen sind überwältigend positiv. Viele Familien berichten, dass die Glücksstunden ihr Leben bereichern. „Ich habe selbst so viel gelernt“, sagt Breitenhuber. „Ich gehe positiver durchs Leben, kann besser mit Gefühlen umgehen und bin resilienter.“

Ihre Begeisterung und ihr Engagement machen Christina Breitenhuber zu einer glaubhaften Botschafterin dieses Projekts. Ihre positive Energie und ihr Einsatz für das Wohlbefinden ihrer Schülerinnen und Schüler machen sie zu einer inspirierenden Lehrerin. Die Realschule Hilpoltstein zeigt eindrucksvoll, dass Glück als Schulfach nicht nur möglich, sondern auch erfolgreich ist.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GANZE SCHULE

Seit der Einführung der Glücksstunden an der Realschule Hilpoltstein hat sich viel getan. Die Methoden und Übungen haben nicht nur die Schülerinnen und Schüler beeinflusst, sondern auch die involvierten Lehrkräfte, die ihre Erkenntnisse auch in die höheren Klassen tragen. „Es ist ein gemeinsamer Lernprozess“, sagt Breitenhuber. „Wir alle profitieren davon, achtsamer und bewusster durchs Leben zu gehen.“

Im kommenden Schuljahr soll das Fach in der 6. Jahrgangsstufe fortgesetzt und in der 5. Jahrgangsstufe neu gestartet werden. Die kontinuierliche Weiterentwicklung und die Begeisterung der Beteiligten lassen erahnen, dass das Projekt noch lange Bestand haben wird. „Es gibt nichts Schöneres, als die positiven Veränderungen bei den Kindern zu beobachten und zu hören, dass das ein oder andere in den Familien ausprobiert wird“, sagt Breitenhuber mit einem strahlenden Lächeln.

So verabschiedete ich mich von Christina Breitenhuber und verlasse die Realschule Hilpoltstein mit dem festen Glauben, dass das Glück an dieser Schule nicht mehr aufzuhalten ist. ○



Glücksmappe

Realschule
Hilpoltstein



Kurstipps

Work-Life-Balance

Die grüne Hausapotheke

Fit in den Herbst mit Oxymel

Oxymel ist die Bezeichnung für sauren Honig; eine Mischung aus Honig und Essig. Oxymel gibt es bereits seit der Antike. In den letzten Jahren erlebt er eine Renaissance. Mit weiteren natürlichen Bestandteilen wird ein Auszug hergestellt, der unterschiedliche Wirkung haben kann.

Für die Herbstzeit empfiehlt sich ein Oxymel aus den Früchten des Herbstes, um das Immunsystem zu stärken, um für die bevorstehende, kalte Jahreszeit gut gewappnet zu sein. Wir stellen gemeinsam ein Oxymel aus Herbstfrüchten her. Auf Wunsch können zusätzlich Gewürze und/oder Kräuter eingearbeitet werden.

Di, 15. Oktober, 18 - 21 Uhr
Röttenbach (J44031), mit Katja Lerch
Gebühr: 23,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)

Am Mo, 21. Oktober
Die grüne Hausapotheke - Die Welt der Tinkturen. Erkältungsschreck, Firewall und 4-Räuber-Essig
18 - 21 Uhr in Heideck (J44011), Gebühr: 23,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten)

Die Mittelmeerinsel Elba

Bildvortrag: Auf den Spuren Napoleons



Foto: Manfred Klier

Im Mai 1814 landete der französische Kaiser Napoleon auf der toskanischen Mittelmeerinsel Elba, die er als Exil gewählt hatte. Er führte umfangreiche Reformen durch, deren Spuren heute noch erkennbar sind. Am Weg dorthin wird im Vortrag Pisa besucht, bevor die Fähre in Portoferraio anlegt. Sehenswerte Orte wie Porto Azzurro, Capoliveri und Cavoli werden auf hochgelegenen Küstenstraßen mit herrlichen Ausblicken erreicht. Auf der Heimreise wird in Torbole am Gardasee ein Zwischenstopp eingelegt.

Fr, 8. November, 19.30 - 21 Uhr
Heideck (J18304), mit Manfred Klier
Gebühr: 7,- € (Abendkasse)
 Auch am 22.11. in Hilpoltstein (J18305)

Ayurvedisch Kochen

Die Ayurvedische Küche ist Bestandteil der ayurvedischen Gesundheitslehre. Tauchen Sie mit ein in die Welt der aromatischen, belebenden und gesunden Gewürze, Kräuter und Gemüse. Wir kochen gemeinsam verschiedene Gerichte z. B. Dahl, Raita, Nachspeise, welche Sie leicht zu Hause nachkochen können. Gerne erhalten Sie einen kleinen Einblick in die ayurvedische Lebensweise. Der Kurs ist für Vegetarier geeignet.

Do, 21. November, 18 - 21.30 Uhr
Greiding (J42140), mit Jacqueline Gürtler
Gebühr: 28,- €
 Auch am 24.10. in Allersberg (J42111) sowie 20 weitere Angebote rund ums Kochen und Genießen.

Mit Sprache Präsenz entwickeln

Sehen und gesehen werden...

Warum sieht keiner was ich leiste? Es gibt Menschen, die fühlen sich oft übergangen, nicht gesehen, abgelehnt oder ungerecht behandelt. Doch ist das wirklich wahr? Zeigen Sie Ihre Kompetenzen? Können Sie gesehen werden?

So gibt es Wörter, die verbergen Ihre Kompetenzen, machen klein, unsichtbar und es gibt Wörter, die machen Sie sichtbar, stärken die Präsenz und schaffen Klarheit. In diesem interaktiven Seminar widmen wir uns einzelnen Wörtern und der Kunst der Grammatik.

Mit der Methode LINGVA ETERNA® wird es für Sie leichter sich zu zeigen. Sie werden gesehen und können mehr erreichen.

Do, 5. Dezember, 18 - 21 Uhr
Roth (J20303), mit Claudia Frohns
Gebühr: 23,- €

Spanisch

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmende, die in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben wollen. Sie lernen Grundlagen der spanischen Grammatik, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern, sowie typische Redewendungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Do, 19. September, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
Greiding (J37024)
mit Almudena Ruiz Bustamante
Gebühr: 83,- €
 Wir bieten weitere 11 Spanisch-Kurse bis Niveau B2 an verschiedenen Außenstellen an.

MIND/BODY/CONSCIOUSNESS PRÄSENTIERT

Mi BO CO

YOGATAG MIT MICHAEL FORBES

M. Forbes

SAMSTAG, 23. NOVEMBER 2024

GILARDIHAUS ALLERSBERG

ANMELDUNG UNTER: WWW.YOGA-SULZBUERG.DE

MIND/BODY/CONSCIOUSNESS

Mi BO CO

Yogalehrer*innen Ausbildung 2025

BEGINN AB SEPTEMBER 2025

INFOTAG

So. 19. Januar 2025, ab 14.30 Uhr

MIT LISSA GRUNER UND SILKE FISCHER

ALLERSBERG, EBENRIEDER STRASSE 32

Anmeldung und Info
 yoga.lissa.gruner@t-online.de



Foto: pixabay.com



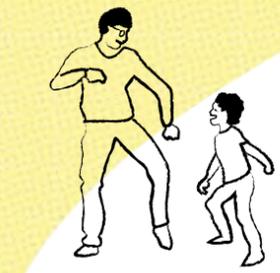
Foto: venusvi/AdobeStock

Glück



SOZIALE BEZIEHUNGEN

→ 95 % unserer Kurse sind in Präsenz und bieten Raum für gemeinsames Lernen, Lachen und Staunen.



Tanzgarten für Eltern und Kind

Walk and Talk

Kochkurse: von Knödel bis Streetfood

Seniorengymnastik



Gitarre spielen

Schafkopf

Theaterspielen



Vom Stressjunkie zur Gelassenheitsqueen

Mit Sprache Präsenz entwickeln

Selbstwert stärken - Workshop

3D-Druck



WORK-LIFE-BALANCE

→ Zahlreiche Möglichkeiten Kompetenzen zu erweitern und in Balance zu kommen.

Chinesisch online



Italienisch für den Urlaub
Mit Körperarbeit zu mehr Vitalität und Lebensenergie



SPORT UND BEWEGUNG

→ Über 250 Möglichkeiten gemeinsam Endorphine freizusetzen.

Zumba - fit ins Wochenende

Full Body Workout/HIIT



Yoga und Pilates

Panoft Kraftausdauer-training



Qigong und Tai-Chi

Rücken fit

Aquafitness
Nordic Walking



Tanzen

Goldschmieden
Töpfern



KREATIVITÄT

→ In über 100 Angeboten das eigene kreative Potenzial entfalten.

Schreibwerkstatt

Klöppeln

Nähen und Patchwork

Handlettering



Filmen und Fotografie
Malen und Zeichnen

Soziale Beziehungen, Sport, Zufriedenheit im Job und kreative Betätigung sind essenziell für ein glückliches Leben. Ihre vhs bietet Kurse in all diesen Bereichen: Gemeinschaft erleben, Fitness verbessern, Kreativität entfalten und berufliche Kompetenzen erweitern. Bei uns finden Sie das passende Angebot für Ihre Zufriedenheit.

Ihr Weg zum Glück - hier geht's zur Anmeldung: www.vhs-roth.de



Kursleiterinnen an der vhs im Portrait „Es macht glücklich“

Die vhs im Landkreis Roth ist mehr als ein Ort des Lernens – sie ist ein Ort des Glücks. Drei Kursleiterinnen, Gerda Anna Porschert, Franziska Streb und Sissi Stanek, teilen ihre Leidenschaften und Erfahrungen und zeigen, wie erfüllend die Tätigkeit an der Volkshochschule sein kann.

Gerda Anna Porschert: Die Pionierin des Yoga



Gerda Anna Porschert entdeckte in den 70er Jahren Yoga, als diese Bewegungsform in Deutschland noch kaum bekannt war. Sie begann mit einfachen Übungen zuhause und entwickelte ihre Praxis in einem lokalen Kurs weiter. Obwohl sie nie Lehrerin werden wollte, wurde sie gebeten, ihr Wissen zu teilen und begann in ihrem Heimatort Wendelstein Yogakurse anzuleiten. Kurz darauf wurde sie vom Leiter der Volkshochschule Wendelstein angesprochen und ist seitdem dort Kursleiterin.

1983 wurde Porschert Schülerin bei Gerhard Unger und vertiefte ihr Verständnis von Yoga als ganzheitlichem Thema. Wichtige Impulse erhielt sie von Anneliese Harf und Pater Peter Wild. Anneliese Harf war eine Wegbereiterin des Yoga in Deutschland und brachte die Praxis an die Volkshochschulen. Porschert lernte bei ihr, dass Yoga weit mehr ist als nur körperliche Übungen – es geht um die Rückverbindung mit dem Selbst und die Verwirklichung im Alltag.

1986 besuchte Porschert zum ersten Mal Indien, wo sie sowohl im Yo-

ga-Institut in Bombay als auch in verschiedenen Ashrams wertvolle Erfahrungen sammelte. Die Reisen nach Indien vertieften ihr Verständnis und führten sie schließlich zu einem christlich geprägten, meditativen Weg des Yoga.

1988 begann Porschert eine vierjährige Ausbildung beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland. Ihr Schwerpunkt liegt auf der spürenden Achtsamkeit und der Einheit von Körper, Atem und Geist. Für sie bedeutet Yoga eine Stabilisierung von innen und eine Achtsamkeit im Augenblick. Ihre Aufgabe als Kursleiterin hat ihr eine tiefe Verbundenheit mit den Menschen geschenkt, eine Herzensenergie, die sie nicht missen möchte. Porschert betont: „Yoga verändert das Leben zum Positiven, es führt zu mehr Gelassenheit und Natürlichkeit.“

In den späten 80er Jahren wurde sie auch in anderen Orten des Landkreises für die Volkshochschule tätig, in einer Zeit, in der Yoga durchaus noch skeptisch betrachtet wurde. Mit der Zeit wurde sie zur „Mutter aller Yoga-Kurse“ im Landkreis, inspirierte viele Teilnehmende und trug zur Ausbildung neuer Yoga-Lehrerinnen bei.

Integral Yoga

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns 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.

 **Mi, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x Wendelstein (J40645)**
Gebühr: 89,- €
Auch ab 10.10., 9.30-11 Uhr (J40646)

Franziska Streb: Die Junge und Dynamische



Franziska Streb ist seit 2013 Kursleiterin an der vhs im Landkreis Roth. Ihre Leidenschaft für Sport und Bewegung entdeckte sie durch ihre Mutter, die ebenfalls Sportkurse anbietet. Mit Anfang zwanzig begann sie mit Zumba-Kursen in Greding und erweiterte ihr

Repertoire später um HIIT und Yoga. Franziska ist ausgebildete Physiotherapeutin und nutzt ihr Wissen, um ihre Kurse abwechslungsreich und gesundheitsorientiert zu gestalten. Sie schätzt die Unterstützung der vhs, besonders bei der Organisation und Fortbildung. Genauso genießt sie ihre „zweite Heimat“, die DJK Grafenberg, der sie gleichwertig treu geblieben ist. Die Freude, die sie beim Unterrichten empfindet, und das positive Feedback der Teilnehmenden motivieren sie immer wieder aufs Neue.

Das Besondere an Franziska Streb ist ihre Fähigkeit, sowohl intensive HIIT-Einheiten als auch entspannende Yoga-Stunden anzubieten. Sie liebt die Vielfalt und die Möglichkeit, ihre Teilnehmenden in unterschiedlichen Bereichen zu fördern. Besonders wertvoll ist für sie der Aspekt der Gemeinschaft in den Kursen. „In der Gruppe macht alles noch mehr Spaß“, weiß sie aus Erfahrung. „Es macht mich glücklich“, sagt sie und freut sich, wenn Teilnehmende ihr zurückmelden, dass es ihnen nach der Stunde besser geht.

Inzwischen ist sie Mutter und genießt die Kursstunden auch als Ausgleich und Zeit für sich selbst.

HIIT – High Intensity Intervall Training

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker. Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen.

 **Di, 17. September, 17.45-18.45 Uhr, 11 x, Greding (J41052), Gebühr: 55,- €**

Sissi Stanek: Die Pilzexpertin mit Herz



Sissi Stanek entdeckte ihre Liebe zu Pilzen zunächst über nur eine Sorte Pilz – den Pfifferling, da ihr Vater nur Pfifferlinge sicher erkannte. Mit ihrem Ehemann vertiefte sie ihr Wissen und besuchte nach dem Umzug nach Franken einen Kurs an der örtlichen Volkshochschule, der mit einer Prüfung der Deutschen Gesellschaft für Mykologie abschloss. Beide wurden Mitglieder der Naturhistorischen Gesellschaft in Nürnberg und begannen, Pilzwanderungen anzubieten, sehr bald schon ausschließlich über die Volkshochschule.

Nach dem Tod ihres Mannes führt Sissi Stanek die Pilzwanderungen allein weiter. Ihr Wissen teilt sie gerne und achtet darauf, dass die Wanderungen auch für Familien geeignet sind. Diese Zielgruppe versuchte das Ehepaar Stanek auch über das Buch „Gehst du mit mir Pilze suchen?“ für Pilze zu begeistern, das gemeinsam mit Prof. Holm Schneider entstand.

Sissi Stanek schätzt die praktische Vermittlung von Wissen und den Austausch mit den Teilnehmenden. „Den Leuten gefällt es, wenn ich ihnen v.a. sage, was vor Ort wächst, wann und wo genau, ob im Nadel- oder Laubwald“, erzählt sie.

Sie ist stolz darauf, dass aus ihren Kursen auch Nachwuchs hervorge-

gangen ist. Zwei junge Männer, die ihre Veranstaltungen besuchten, wurden selbst zu Pilzsachverständigen.

Als Pilzsachverständige war sie oft gefragt.

Einmal konnte sie durch ihre Expertise einem 88-jährigen Mann das Leben retten, der den Grünen Knollenblätterpilz gegessen hatte.

„Man sollte Menschen gern haben“, ist ihre Antwort auf die Frage, was sie Menschen raten würde, die überlegen, ob sie als Kursleitende geeignet wären. „Und man sollte die Sache, die man anbietet, überhaupt gerne machen.“

Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Wendelsteiner Waldgebiet

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 Artenkenntnisse sowie praktische Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung.

 **Sa, 21. September, 9-12 Uhr Wendelstein (J18480)**
Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €
5. Oktober in Abenberg (J18450), 13. Oktober in Allersberg (J18475)

Eine erfüllende Aufgabe für jede Lebensphase

Diese drei Kursleiterinnen zeigen, wie erfüllend und bereichernd die Tätigkeit an der Volkshochschule sein kann. Ob Yoga, Sport oder Pilze – die Leidenschaft und das Engagement der Kursleitenden inspirieren und bereichern nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch das der Teilnehmenden. Die vhs im Landkreis Roth bietet eine Plattform, Wissen und Freude zu teilen und gemeinsam zu wachsen. Wer überlegt, **selbst Kursleiterin oder Kursleiter zu werden**, findet hier eine Möglichkeit, das eigene Glück zu finden und an andere weiterzugeben.



Werde
Kursleiter*in
bei uns

Wir freuen uns
auf deine Bewerbung
kursleitung@vhs-roth.de

Programm

Herbst/Winter 2024/2025

Blau hinterlegt finden Sie unsere **Online-Angebote!**

Stadt Aabenberg

Anja Arnold
Stillaplatz 3
91183 Aabenberg
Tel. 09178/98 80-54
Fax 09178/98 80-80
anja.arnold@vhs-roth.de



- **Der Neckar – Bildvortrag. Von der Quelle bis zur Mündung.** Fr, 25. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Peter Goppelt, **J18301**, Bürgerhaus
- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Aabenberger Waldgebiet.** Sa, 5. Oktober, 9-12 Uhr, 1 x, 9 €/Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **J18450**, Kläranlage, Asbacher Weg
- **Arbeitskreis Klöppeln – Klöppeltreff.** Sa, 28. September, 14-17 Uhr, 5 x, gebührenfrei, Christine Meier, **J18600**, Klöppelschule
- **Englisch A1 für Anfänger*innen ab Lektion 1.** Di, 17. September, 17-18.30 Uhr, 8 x, 90 €, Ilka Christnacht, **J32001**, Grund-/Mittelschule
- **Englisch A1 ab Lektion 7.** Di, 17. September, 18.30-20 Uhr, 8 x, 90 €, Ilka Christnacht, **J32101**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken-Workshop – Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.** Mo, 4. November, 18-20.30 Uhr, 1 x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J40029**, Kath. Jugendheim
- **Yoga am Spätnachmittag.** Di, 17. September, 17.30-19 Uhr, 12 x, 100 €, Martina Mindt, **J40200**, Kath. Jugendheim
- **Yoga am Spätnachmittag.** Di, 7. Januar, 17.30-19 Uhr, 5 x, 42 €, Martina Mindt, **J40201**, Kath. Jugendheim
- **Rückenfit Plus – Stabilisierendes Rumpfttraining.** Mi, 18. September, 19.15-20.15 Uhr, 8 x, 51 €, Daniela Fischer, **J41000**, Grund-/Mittelschule
- **Rückenfit Plus – Stabilisierendes Rumpfttraining.** Mi, 27. November, 19.15-20.15 Uhr, 8 x, 51 €, Daniela Fischer, **J41001**, Grund-/Mittelschule
- **HIIT-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit.** Di, 17. September, 19-20 Uhr, 5 x, 32 €, Verena Bloß, **J41002**, SV Aabenberg
- **HIIT-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit.** Di, 5. November, 19-20 Uhr, 7 x, 45 €, Verena Bloß, **J41003**, SV Aabenberg
- **HIIT-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit.** Di, 7. Januar, 19-20 Uhr, 5 x, 32 €, Verena Bloß, **J41004**, SV Aabenberg
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule.** Mi, 18. September, 18-19 Uhr, 8 x, 51 €, Daniela Fischer, **J41300**, Grund-/Mittelschule
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule.** Mi, 27. November, 18-19 Uhr, 8 x, 51 €, Daniela Fischer, **J41301**, Grund-/Mittelschule
- **Thai-Massage – Entspannung für den Rücken.** So, 10. November, 9.30-17 Uhr, 1 x, 56 €/Anmeldung nur paarweise (+ 4 € Materialkosten), Sabine Harbauer, **J45319**, Bürgerhaus
- **Irische Literatur von 1900 bis heute – Aabenberger Literaturkreis.** Do, 26. September, 19-20.30 Uhr, 3 x, 23 €, Albert Rösch, **J50100**, Bürgerhaus
- **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene.** Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **J50401**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene.** Di, 7. Januar, 18-19 Uhr, 4 x, 30 €, Georg Krämer, **J50402**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Weiterführender Kurs für Erwachsene.** Do, 19. September, 17-18 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **J50407**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Weiterführender Kurs für Erwachsene.** Do, 19. September, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **J50408**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Aquarell, modern – lebendig – leicht.** Mi, 30. Oktober, 9-12 Uhr, 2 x, 88 €, Sabine Weigand, **J52302**, Atelier Sabine Weigand
- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.** Mo, 7. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8 x, 85 €, Christine Meier (LRA), **J54210**, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.** Di, 8. Oktober, 18.30-21 Uhr, 8 x, 85 €, Christine Meier (LRA), **J54211**, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.** Mi, 9. Oktober, 9-11.30 Uhr, 8 x, 85 €, Christine Meier (LRA), **J54212**, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.** Do, 10. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8 x, 85 €, Christine Meier (LRA), **J54213**, Klöppelschule

- **Schönes Klöppelwochenende 1**, Fr, 13. September, 16-21 Uhr, 3 x, 85 €, Christine Meier (LRA), **J54221**, Klöppelschule
- **Schönes Klöppelwochenende**, Fr, 8. November, 16-21 Uhr, 2 x, 72 €, Christine Meier (LRA), **J54222**, Klöppelschule
- **Klöppelwochenende – Gute Gründe für Akzente**, Fr, 31. Januar, 16-21 Uhr, 3 x, 85 €, Ute Klug, **J54224**, Klöppelschule
- **Tanzgarten für Eltern und Kind – Für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren**, Mi, 25. September, 15-15.45 Uhr, 5 x, 28 €, Tina Sehnert, **J75020**, DJK Abenberg e.V.
- **Tanzgarten für Eltern und Kind – Für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren**, Mi, 6. November, 15-15.45 Uhr, 5 x, 28 €, Tina Sehnert, **J75021**, DJK Abenberg e.V.
- **Aquarell für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren – Lasst eurer Fantasie freien Lauf** Mi, 20. November, 10-12.30 Uhr, 1 x, 22 €, Sabine Weigand, **J75200**, Atelier Sabine Weigand
- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren**, Mo, 16. September, 14.30-16 Uhr, 20 x, gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Christine Meier, **J75483**, Klöppelschule
- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren**, Do, 19. September, 14.30-16 Uhr, 20 x, gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Christine Meier, **J75484**, Klöppelschule

Markt Allersberg

Elke Zintl
Marktplatz 1
90584 Allersberg
Tel. 0174/9693721
vhs@allersberg.de



- **Gartenplanung Schritt für Schritt – Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Sa, 9. November, 14-17.45 Uhr, 2 x, 58 €, Vera Wache, **J14201**, Gilardihaus
- **Nase frei! Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit**, Sa, 16. November, 11-14 Uhr, 1 x, 19 € (+ ca. 3 bis 8 Materialkosten), Ute Seelig, **J18451**, Mittelschule
- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet**, So, 13. Oktober, 9-12 Uhr, 1 x, 9 €/Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **J18475**, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August / September

- **Freude, Dankbarkeit und Wohlbefinden beginnt beim Denken und Sprechen**, Sa, 30. November, 9-12 Uhr, 1 x, 23 €, Claudia Frohns, **J20300**, Gilardihaus
- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet – Intensive individuelle Schulung**, Fr, 14. Februar, 13-15.30 Uhr, 1 x, 40 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **J24100**, Gilardihaus
- **Englisch A1 Einsteigerkurs**, Do, 10. Oktober, 18-19 Uhr, 10 x, 56 €, Gabriele Pflügner, **J32100**, Mittelschule
- **Englisch Grundstufe A2 Auffrischkurs**, Do, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 x, 83 €, Gabriele Pflügner, **J32201**, Mittelschule
- **Französisch A1-2 – Wiedereinsteigende**, Mi, 25. September, 19-20.30 Uhr, 15 x, 111 €, Anna Guilloux-Blütling, **J33102**, Mittelschule
- **Französisch A2 – Rencontres, Fortsetzungskurs**, Mi, 25. September, 17.30-19 Uhr, 15 x, 111 €, Anna Guilloux-Blütling, **J33200**, Mittelschule
- **Spanisch A1 – Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**, Do, 19. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 74 €, Halina Barrios, **J37901**, Mittelschule
- **Entspannungs-Workshop Welche Entspannung passt zu mir?**, Fr, 31. Januar, 18-20.30 Uhr, 1 x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J40020**, Gilardihaus
- **Meditation und Yoga**, Mo, 16. September, 9.15-10.15 Uhr, 15 x, 74 €, Eva-Maria Harrer, **J40106**, Gilardihaus
- **Yoga Workshop – Technik von Kopf bis Fuß**, So, 17. November, 9-12 Uhr, 1 x, 25 €, Lisa Vierthaler, **J40230**, Gilardihaus
- **Yoga – weiterführender Kurs Den Tag ausklingen lassen**, Do, 10. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x, 89 €, Karin Allgeier, **J40232**, Gilardihaus
- **Yoga – weiterführender Kurs Den Tag ausklingen lassen**, Mo, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x, 89 €, Karin Allgeier, **J40233**, Gilardihaus
- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 25. September, 8.45-10 Uhr, 10 x, 62 €, Daniela Siegl, **J40234**, Gilardihaus
- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 25. September, 17.15-18.30 Uhr, 10 x, 62 €, Daniela Siegl, **J40235**, Gilardihaus
- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 25. September, 18.45-20 Uhr, 10 x, 62 €, Daniela Siegl, **J40236**, Gilardihaus
- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Di, 17. September, 17.30-19 Uhr, 15 x, 111 €, Eva-Maria Harrer, **J40238**, Gilardihaus
- **Yoga**, Do, 19. September, 17.45-19 Uhr, 10 x, 62 €, Dorothea Pille, **J40239**, Gilardihaus
- **Yoga**, Do, 19. September, 19.15-20.30 Uhr, 10 x, 62 €, Dorothea Pille, **J40240**, Gilardihaus
- **Vinyasa Flow Yoga – Basic**, Mi, 25. September, 18.35-19:50 Uhr, 9 x, 56 €, Lisa Vierthaler, **J40243**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Body Fit – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 10. Oktober, 18-19 Uhr, 13 x, 83 €, Claudia Zimmermann, **J41010**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Power Fit – Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit**, Do, 10. Oktober, 19.15-20 Uhr, 13 x, 62 €, Claudia Zimmermann, **J41011**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Low Impact meets Pilates & Mobility für Anfänger*innen und Geübte**, Mi, 25. September, 17.30-18.30 Uhr, 9 x, 57 €, Lisa Vierthaler, **J41225**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Thailand Streetfood – Kochen Sie sich in den Urlaub**, Mi, 13. November, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **J42110**, Mittelschule
- **Ayurvedisch Kochen**, Do, 24. Oktober, 18-21.30 Uhr, 1 x, 28 €, Jacqueline Gürtler, **J42111**, Mittelschule
- **Cucinare come a casa mia – italienischer Kochabend**, Fr, 17. Januar, 17-22.30 Uhr, 1 x, 53 €, Luciano Gassi, **J42112**, Mittelschule
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren**, Sa, 19. Oktober, 9.30-13 Uhr, 1 x, 45 €, Sandra Seitz, **J45002**, Gilardihaus
- **Selbstwert stärken – Workshop erforschen, stärken, üben**, Sa, 26. Oktober, 14-17.30 Uhr, 1 x, 27 €, Daniela Renner, **J45303**, Gilardihaus
- **Thai-Massage – Entspannung für den Rücken**, So, 24. November, 9.30-17 Uhr, 1 x,

56 €/Anmeldung nur paarweise (+ 4 € Materialkosten), Sabine Harbauer, **J45324**, Gilardihaus

- **Gitarrenkurs Stufe 7a Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 17. September, 18.10-18.55 Uhr, 10 x, 65 €, Gisela Timm, **J50416**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 7b Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 3. Dezember, 18.10-18.55 Uhr, 10 x, 65 €, Gisela Timm, **J50417**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 4b**, Di, 17. September, 19-19.30 Uhr, 10 x, 44 €, Gisela Timm, **J50418**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 5a**, Di, 3. Dezember, 19-19.30 Uhr, 10 x, 44 €, Gisela Timm, **J50419**, Mittelschule, Musikraum

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Gitarrenkurs Stufe 11a Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 17. September, 19.35-20.25 Uhr, 10 x, 73 €, Gisela Timm, **J50420**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 11b Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 3. Dezember, 19.35-20.25 Uhr, 10 x, 73 €, Gisela Timm, **J50421**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 7b – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 19. September, 19-19.55 Uhr, 9 x, 73 €, Gisela Timm, **J50422**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 8a – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 5. Dezember, 19-19.55 Uhr, 10 x, 80 €, Gisela Timm, **J50423**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 3a Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 19. September, 20-20.45 Uhr, 9 x, 59 €, Gisela Timm, **J50424**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 3b Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 5. Dezember, 20-20.45 Uhr, 10 x, 65 €, Gisela Timm, **J50425**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1, Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 17. September, 10-11 Uhr, 10 x, 75 €, Gisela Timm, **J50427**, Mittelschule, Musikraum

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2, Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 3. Dezember, 10-11 Uhr, 10 x, 75 €, Gisela Timm, **J50428**, Mittelschule, Musikraum
- **Zeichnen für Einsteigende – Schulen Sie Ihren Blick, erweitern Sie Ihre Perspektiven und tauchen Sie ein in die Welt des Zeichnens**, Sa, 23. November, 14-17 Uhr, 1 x, 19 €, Andreas Odermann, **J52007**, Gilardihaus
- **Aquarellmalen**, Di, 12. November, 17-20 Uhr, 2 x, 88 €, Sabine Weigand, **J52305**, Mittelschule, Kunstraum
- **Starke Mädels – Selbstbehauptung für Mädchen von 7 bis 10 Jahren**, Sa, 28. September, 10-11.30 Uhr, 2 x, 39 €, Manuel Bauer, **J74030**, Gilardihaus

- **Mini Hip Hop für Kinder von 5 bis 7 Jahren**, Fr, 27. September, 15-16 Uhr, 8 x, 46 €, N.N., **J75010**, Gilardihaus
- **Hip Hop für Kinder ab 8 Jahren**, Fr, 27. September, 16.15-17.15 Uhr, 8 x, 46 €, N.N., **J75011**, Gilardihaus

Gemeinde Büchenbach

Bettina Feldbaum
Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel. 09171/9795-40
Fax 09171/9795-90
kultur@buechenbach.de



- **Richtig investieren – Aktien und ETFs**, Sa, 9. November, 9-11.30 Uhr, 1 x, 15 €, Hartmut Nehme, **J11002**, Online-Kurs
- **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 16. November, 9-13 Uhr, 1 x, 23 €, Hartmut Nehme, **J11004**, Online-Kurs
- **Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz**, Di, 17. September, 18.30-21 Uhr, 1 x, 15 €, Hartmut Nehme, **J13001**, Online-Kurs
- **NFT's und Metaverse**, Mo, 7. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1 x, 15 €, Hartmut Nehme, **J13002**, Online-Kurs
- **Wie schlau ist künstliche Intelligenz? Oder ist KI nur ein Spiegel für natürliche Dummheit?**, Mi, 23. Oktober, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Martin Haseneyer, **J13005**, Online-Kurs

online

- **Tracking und Big Data – Was unsere Technik über uns verpetzt**, Mi, 22. Januar, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Martin Haseneyer, **J13006**, Online-Kurs

- **Streifzug durch Süditalien – Vortrag über Apulien mit Kulinarik und Weinprobe**, Sa, 25. Januar, 13-17 Uhr, 1 x, 31 €, Luciano Gassi, **J18302**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**, Do, 19. September, 18.30-20 Uhr, 12 x, 89 €, Sabine Krebs, **J35100**, Grund- und Mittelschule

online

- **Early-Bird Yoga Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag**, Mi, 4. September, 7-7.30 Uhr, 16 x, 45 €, Doris Noll, **J40262**, Online-Kurs

- **Hatha Yoga für Anfänger*innen ohne oder mit geringer Yogaerfahrung**, Mi, 16. Oktober, 18-19 Uhr, 7 x, 39 €, Anja Tiefel, **J40263**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Wildkräuterküche – Was der Herbst zu bieten hat**, Di, 24. September, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Petra Ortlepp, **J42003**, Grund- und Mittelschule

- **Die köstliche Küche Spaniens – Kochen mit Kräutern, Knoblauch und Zitronen**, Do, 7. November, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **J42120**, Grund- und Mittelschule

- **Thai-Küche schnell und einfach Kochkurs für Liebhaber der exotischen Köstlichkeiten**, Mi, 20. November, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **J42121**, Grund- und Mittelschule

- **Indisch kochen – Traditionell, exotisch, köstlich!**, Do, 28. November, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **J42122**, Grund- und Mittelschule

- **Cucinare come a casa mia – Italienischer Kochabend**, Fr, 13. Dezember, 17-22.30 Uhr, 1 x, 53 €, Luciano Gassi, **J42123**, Grund- und Mittelschule

- **Das festliche Weihnachtsmenü Kochkurs zu den Festtagen**, Mi, 18. Dezember, 18-22 Uhr, 1 x, 41 €, Sabine Ederer, **J42124**, Grund- und Mittelschule

Gemeinde Georgensgmünd

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



- **Photovoltaikanlage und Speicher – Entscheidungshilfe für eine Photovoltaikanlage**, Mi, 23. Oktober, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Hans-Jürgen Buchard, **J15119**, HTEF-Gebäude
- **Schreibe Dein Leben neu – Du bist mehr als Du denkst – Vortrag**, Do, 10. Oktober, 19-20 Uhr, 1 x, 9 €, Katja Lobenwein, **J17100**, HTEF-Gebäude
- **Schreibe Dein Leben neu – Du bist mehr als Du denkst**, Mi, 6. November, 19-20.30 Uhr, 4 x, 45 €, Katja Lobenwein, **J17101**, HTEF-Gebäude
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 19. Oktober, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €, Tom Gramer, **J22101**, Dr.-Mehler-Schule, Bau 2, Zimmer 211
- **Spanisch B2 – A la hora del paseo**, Mo, 30. September, 17.15-18.45 Uhr, 15 x, 111 €, Ursula Reitberger, **J37401**, HTEF-Gebäude
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 17. September, 17-18.30 Uhr, 8 x, 67 €, Marietta Huth, **J40298**, Schlösslein, Saal
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 17. September, 19-20.30 Uhr, 8 x, 67 €, Marietta Huth, **J40299**, Schlösslein, Saal
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 18. September, 18.30-20 Uhr, 10 x, 84 €, Rita Utz-Wehle, **J40760**, Schlösslein, Saal
- **Spiralmuskeltraining – Einführungskurs Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Sa, 21. September, 16-19 Uhr, 1 x, 25 €, André Berger, **J41335**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal
- **Spiralmuskeltraining – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Di, 24. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 75 €, André Berger, **J41336**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 16. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **J41801**, Seniorenwohnanlage

- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 16. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **J41802**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 25. November, 19-19.45 Uhr, 8 x, 96 €, Sport&FunKids e.V., **J41811**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 25. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x, 96 €, Sport&FunKids e.V., **J41812**, Seniorenwohnanlage
- **Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode – Schmerzlinderung durch richtige Druckanwendung**, Do, 30. Januar, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Anna Velisek, **J45300**, Schlösslein, Saal
- **Malen für jeden – Sei kreativ und lass los!**, Mi, 30. Oktober, 17.30-19.30 Uhr, 1 x, 15 €, Margitta Berndt-Hanicke, **J52001**, HTEF-Gebäude
- **Die Freitagsmaler – Kreativ mit Acryl für jeden**, Fr, 8. November, 13-15.30 Uhr, 5 x, 94 €, Eva Haberkern, **J52110**, HTEF-Gebäude
- **Die Sonntagsmaler – Eine „Mal-Zeit“ für Dich**, So, 24. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **J52116**, HTEF-Gebäude
- **Die Sonntagsmaler – Eine „Mal-Zeit“ für Dich**, So, 19. Januar, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **J52117**, HTEF-Gebäude
- **Töpfern – Dekoration für den Herbst für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 2. Oktober, 18-19.30 Uhr, 3 x, 29 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **J53100**, HTEF-Gebäude
- **Nähmaschinen-Führerschein für Erwachsene**, So, 10. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **J54001**, HTEF-Gebäude
- **Sonntagnähen für Erwachsene Näh' doch, was Dir passt**, So, 17. November, 10-16 Uhr, 1 x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **J54002**, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5
- **SBF See/Sportbootführerschein See – Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich**, Do, 17. Oktober, 19-22 Uhr, 8 x, 200 €, Hans-Jürgen Buchard, **J58508**, HTEF-Gebäude
- **Babyschwimmen 1 – 3. bis 8. Lebensmonat**, Mo, 16. September, 10.30-11 Uhr, 9 x, 99 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74100**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 1 – 3. bis 8. Lebensmonat**, Mo, 25. November, 10.30-11 Uhr, 8 x, 88 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74101**, Seniorenwohnanlage

- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 16. September, 10-10.30 Uhr, 9 x, 99 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74102**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 25. November, 10-10.30 Uhr, 8 x, 88 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74103**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 3 – 13. bis 22. Lebensmonat**, Mo, 16. September, 9.15-10 Uhr, 9 x, 117 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74104**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 3 – 13. bis 22. Lebensmonat**, Mo, 25. November, 9.15-10 Uhr, 8 x, 104 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74105**, Seniorenwohnanlage
- **Jugend-Acrylmalkurs – Sei kreativ! Von 9 bis 14 Jahren**, Sa, 26. Oktober, 10-15 Uhr, 1 x, 38 €, Eva Haberkern, **J75210**, HTEF-Gebäude
- **Zeichenkurs für Kinder von 6 bis 8 Jahren**, Sa, 5. Oktober, 10-12 Uhr, 1 x, 15 €, Eva Haberkern, **J75211**, HTEF-Gebäude
- **Nähen für Kids ab 10 Jahren – Jeans-Upcycling! Aus ALT näh NEU**, Sa, 23. November, 10-15 Uhr, 1 x, 38 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Marlies Ay, **J75473**, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5

Stadt Greding

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



- **Online erben: Digitaler Nachlass Wie regle ich mein digitales Erbe?**, Di, 21. Januar, 18-19.30 Uhr, 1 x, 13 €, Bettina Belz, **J11015**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**, Mi, 22. Januar, 18-19.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Markus Müller, **J11410**, Sparkassensaal
- **Sternegucken Teil 1 – Einstieg in den Sternenhimmel**, Mi, 20. November, 18.30-21 Uhr, 1 x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **J13170**, Grund-/Mittelschule
- **Sternegucken Teil 2 – Einstieg in den Sternenhimmel**, Sa, 23. November, 20-23 Uhr, 1 x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **J13171**, Grund-/Mittelschule

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Mo, 4. November, 18.45-21.30 Uhr, 3 x, 58 €, Vera Wache, **J14202**, Grund-/Mittelschule
- **Kräuter aus Feld und Flur erkennen – Herbst – Erntezeit von Kraut und Früchten**, Fr, 20. September, 15.30-17.30 Uhr, 1 x, 17 €, Claudia Wittmann, **J18452**, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 25. Januar, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €, Tom Gramer, **J22102**, Grund-/Mittelschule, Musikraum/OBI
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 6. Dezember, 17-16 Uhr, 2 x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22153**, Grund-/Mittelschule, Musikraum/OBI
- **E-Mail richtig schreiben – Alles Wichtige über den E-Mail-Schriftverkehr**, Mi, 16. Oktober, 17-19 Uhr, 1 x, 15 €, Birgit Herrler, **J23101**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Word 2016 – Grundlagen – Erstes Arbeiten mit Word**, Di, 14. Januar, 17-19 Uhr, 4 x, 60 €, Birgit Herrler, **J23102**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Smartphones sicher beherrschen – Für 55+ mit den eigenen Geräten**, Sa, 19. Oktober, 10-12 Uhr, 2 x, 33 €, Bettina Belz, **J24003**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Smartphones für Fortgeschrittene Für 55+ mit den eigenen Geräten**, Sa, 9. November, 10-12 Uhr, 2 x, 33 €, Bettina Belz, **J24004**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Deutsch für Anfänger*innen**, Di, 24. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 89 €, Eva Pickl, **J31552**, Grund-/Mittelschule, 205
- **Englisch A2**, Mi, 25. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 100 €, Eva Pickl, **J32203**, Grund-/Mittelschule, 205
- **Italienisch A2**, Mo, 23. September, 20-21 Uhr, 14 x, 105 €, Kerstin Deitmer, **J35201**, Grund-/Mittelschule

- **Italienisch B1/B2**, Mo, 23. September, 18.45-20 Uhr, 14 x, 131 €, Kerstin Deitmer, **J35301**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch für den Urlaub Mit Grundkenntnissen**, Mo, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 14 x, 105 €, Kerstin Deitmer, **J35902**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Do, 19. September, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **J37024**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch A1/A2**, Fr, 20. September, 17-18.30 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **J37110**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch A1/A2**, Fr, 20. September, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **J37111**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Jeden I**, Mo, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **J40324**, Sparkassensaal
- **Yoga für Jeden II**, Mo, 7. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **J40325**, Sparkassensaal
- **Yoga**, Fr, 20. September, 16.30-17.30 Uhr, 12 x, 60 €, Franziska Streb, **J40326**, Grund-/Mittelschule
- **Qigong am Abend – Die harmonischen 18 Bewegungen**, Mo, 16. September, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 45 €, Manuela Schmidt, **J40765**, Grund-/Mittelschule

- **Qigong am Abend – Die harmonischen 18 Bewegungen**, Mo, 13. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x, 23 €, Manuela Schmidt, **J40766**, Grund-/Mittelschule
- **Kickbox-Aerobic**, Di, 17. September, 19-20 Uhr, 10 x, 50 €, Judith Regensburger, **J41048**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **HIIT – High Intensity Intervall Training**, Di, 17. September, 17.45-18.45 Uhr, 11 x, 55 €, Franziska Streb, **J41052**, Grund-/Mittelschule
- **Pilates mit Beckenbodentraining – 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 17. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x, 45 €, Petra Streb, **J41235**, Grund-/Mittelschule
- **Pilates mit Beckenbodentraining – 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 7. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 12 x, 54 €, Petra Streb, **J41236**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Pilates für den Rücken**, Di, 17. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 45 €, Petra Streb, **J41237**, Grund-/Mittelschule
- **Pilates für den Rücken**, Di, 7. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 12 x, 54 €, Petra Streb, **J41238**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 18. September, 9-10 Uhr, 12 x, 54 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41350**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 18. September, 10.10-11.10 Uhr, 12 x, 54 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41351**, Sparkassensaal

Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 18. September, 17.30-18.30 Uhr, 12x, 54 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41352**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 18. September, 18.40-19.40 Uhr, 12x, 54 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41353**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. Januar, 9-10 Uhr, 8x, 36 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41354**, Sparkassensaal
- **Gymnastik auf dem Stuhl – Sitzgymnastik – nicht nur für Senior*innen**, Mi, 18. September, 16-17 Uhr, 12x, 54 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41356**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. Januar, 10.10-11.10 Uhr, 8x, 36 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41357**, Sparkassensaal
- **Gymnastik auf dem Stuhl – Sitzgymnastik – nicht nur für Senior*innen**, Mi, 8. Januar, 16-17 Uhr, 8x, 36 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41358**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. Januar, 18.40-19.40 Uhr, 8x, 36 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41359**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 36 €, Tanja Lay-Weitzel, **J41360**, Grund-/Mittelschule
- **Gesund und Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 19. September, 9-10 Uhr, 12x, 60 €, Judith Regensburger, **J41361**, Gredonia-Trainingsheim
- **Wassergymnastik**, Mo, 7. Oktober, 10.15-11 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **J41820**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 7. Oktober, 11-11.45 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **J41821**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 7. Oktober, 11.45-12.30 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **J41822**, Hallenbad
- **Aqua Power**, Mo, 7. Oktober, 12.30-13.15 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **J41823**, Hallenbad
- **Leichte Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 8. Oktober, 16.45-17.30 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **J41832**, Hallenbad

- **Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 8. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 67 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **J41833**, Hallenbad
- **Aqua Power am Abend**, Di, 8. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 15x, 67 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **J41834**, Hallenbad
- **Ayurvedisch Kochen**, Do, 21. November, 18-21.30 Uhr, 1x, 28 €, Jacqueline Gürtler, **J42140**, Grund-/Mittelschule
- **Vegetarische orientalische Küche – Kochen mit vielen Gewürzen**, Fr, 18. Oktober, 17-19.30 Uhr, 1x, 29 €, Claudia Wittmann, **J42141**, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
- **Vegetarische und vegane Alltagsküche – Schmackhafte Gerichte**, Mo, 21. Oktober, 9-11.45 Uhr, 1x, 31 €, Claudia Wittmann, **J42142**, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
- **Whiskypräsentation und Verkostung – Islay Whiskys**, Sa, 16. November, 19-22 Uhr, 1x, 60 €, Armin Schüssler, **J42305**, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer
- **Workshop mit ätherischen Ölen**, Do, 17. Oktober, 18-22 Uhr, 1x, 34 €, Jacqueline Gürtler, **J44100**, Grund-/Mittelschule
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Grundkurs**, Do, 14. November, 19-21.45 Uhr, 2x, 40 €, Elke Spruck, **J45001**, Grund-/Mittelschule
- **Line Dance Country & Westertanz für Fortgeschrittene**, Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 11x, 82 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **J51250**, Gredonia-Trainingsheim
- **Line Dance Country & Westertanz für Fortgeschrittene**, Do, 9. Januar, 18-19.30 Uhr, 7x, 52 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **J51251**, Gredonia-Trainingsheim
- **10-Finger-Tast schreiben für Kinder ab der 6. Klasse**, Di, 12. November, 16-17.30 Uhr, 5x, 48 € (+ ca. 18 € Materialkosten), Birgit Herrler, **J72110**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse für Jugendliche ab 12 Jahren**, Do, 19. September, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **J73501**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahren**, Do, 10. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 8x, 46 €, Sandra Schneider, **J74031**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Teenies ab 11 Jahren**, Do, 10. Oktober, 17:50-18:50 Uhr, 8x, 46 €, Sandra Schneider, **J74032**, Grund-/Mittelschule

- **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren**, Sa, 14. Dezember, 9-12 Uhr, 1x, 30 €, Jörg Bobens, **J74034**, Grund-/Mittelschule
- **Werken mit Schwemmholz für Kinder ab 8 Jahren**, Di, 26. November, 15.30-17 Uhr, 3x, 34 € (+ ca. 3 € Materialkosten), Inge Krause, **J75600**, Grund-/Mittelschule

Stadt Heideck

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



- **Sternegucken Teil 1 – Einstieg in den Sternenhimmel**, Mi, 29. Januar, 18.30-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **J13180**, Heideck, Skate- und Jugendplatz, Liebenstädter Str. 10
- **Sternegucken Teil 2 – Einstieg in den Sternenhimmel**, Sa, 1. Februar, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **J13181**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Umweltfreundlich leben mit Hilfe von Effektiven Mikroorganismen**, Mi, 16. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **J14102**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Umweltfreundlich leben mit Hilfe von Effektiven Mikroorganismen – Erfahrungsaustausch**, Mi, 8. Januar, 18.30-20 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **J14103**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Die Mittelmeerinsel Elba – Auf den Spuren Napoleons**, Fr, 8. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 €, Manfred Klier, **J18304**, Rathaus
- **Uganda – Safari durch atemberaubende Weiten – Filmvortrag**, Fr, 24. Januar, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Wenzel Kräußl, **J18306**, Rathaus
- **Heidecker Erzählcafé – Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 19. September, 14-16.30 Uhr, 5x, gebührenfrei, Georg Hafner, **J18750**, Rathaus

online

- **Italienisch A2**, Di, 24. September, 19.30-21 Uhr, 14x, 133 €, Kerstin Deitmer, **J35203**, Online-Kurs
- **Hatha Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Mo, 16. September, 17-18.30 Uhr,

- 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **J40351**, Städt. Kindergarten
- **Hatha Yoga für Anfänger*innen**, Mo, 16. September, 18.45-20.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **J40352**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden I**, Do, 10. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **J40353**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden II**, Do, 10. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **J40354**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden III**, Do, 10. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **J40355**, Städt. Kindergarten
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Di, 1. Oktober, 19-20 Uhr, 11x, 55 €, Heike Teufel, **J41373**, Grund-/Mittelschule, kl. Turnhalle
- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Di, 17. September, 17.45-18.45 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **J41545**, Grund-/Mittelschule, kl. Turnhalle
- **La vera cucina italiana Original Italienisch kochen – Kochkurs mit einer Prise Italienisch**, Mi, 27. November, 17-22.30 Uhr, 1x, 53 €, Luciano Gassi, **J42150**, Grund-/Mittelschule
- **Die grüne Hausapotheke – Die Welt der Tinkturen – Erkältungsschreck, Firewall und 4-Räuber-Essig**, Mo, 21. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Katja Lerch, **J44011**, Rathaus
- **DorSana® bei Beschwerden an den Füßen – Selbsthilfeübungen – speziell Hallux-Valgus**, Mi, 9. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Doris Böhm, **J45305**, Rathaus
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1a – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 20. September, 9.20-10.20 Uhr, 10x, 75 €, Gisela Timm, **J50441**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2a – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 6. Dezember, 9.20-10.20 Uhr, 10x, 75 €, Gisela Timm, **J50441A**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1b – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 20. September, 10.30-11.30 Uhr, 10x, 75 €, Gisela Timm, **J50442**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2b – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 6. Dezember, 10.30-11.30 Uhr, 10x, 75 €, Gisela Timm, **J50442A**, Bürgerhaus St. Benedikt

Stadt Hilpoltstein

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



- **„Nach den Wahlen ist vor den Wahlen.“ Die gefährlichen Verheißungen der Antidemokraten**, Do, 17. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Martin Becher, **J10503GS**, Haus d. Gastes
- **Konkrete Menschenwürde – Vortrag Dr. Michael Spieker spricht über Idee, Schutz und Bildung menschlicher Würde**, Do, 14. November, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Michael Spieker, **J10504GS**, Residenz
- **Die Mittelmeerinsel Elba Auf den Spuren Napoleons – Bildvortrag**, Fr, 22. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 €, Manfred Klier, **J18305**, Residenz
- **Fotofreunde HIP**, Di, 13.08.24, 19.30-22 Uhr, 12x, 25 €, Klaus Endres, **J18650**, Residenz
- **3D-Druck – Erstinformation – Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**, Di, 26. November, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 24 €, Heinz Tschabrun, **J23501**, Haus d. Gastes
- **English Conversation – Walk and Talk Wir erkunden Hilpoltstein**, Mi, 11. September, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Halina Barrios, **J32701**, Residenz
- **Living English Basic Fun – English Conversation for Beginners A2**, Di, 24. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **J32702**, Realschule
- **Living English for Young and Old – Learning by talking! B1**, Di, 24. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **J32703**, Realschule

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Italienisch A1/A2 – Wiederholung des Niveaus A1**, Do, 26. September, 19.15-20.30 Uhr, 13x, 90 €, Kerstin Deitmer, **J35102**, Realschule
- **Italiano con piacere – Per inizianti con conoscenze di base – A1 – Kleingruppe**, Mo, 7. Oktober, 10-11.15 Uhr, 10x, 94 €, Karin Zargaoui, **J35103**, Residenz
- **Italienisch B1/B2 – Repetizione e approfondimento del livello B1 – Kleingruppe**, Mi, 16. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 9x, 101 €, Kerstin Deitmer, **J35302**, Realschule
- **Spanisch A1/A2 – Espanol para principiantes – Fortsetzungskurs Teil 3**, Mi, 18. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **J37104**, Realschule
- **Spanisch A1/2 – Espanol para principiantes – Fortsetzungskurs Teil 4**, Di, 17. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **J37105**, Realschule
- **Spanisch B2 – Los miércoles por la tarde**, Mi, 2. Oktober, 19-20.30 Uhr, 15x, 111 €, Ursula Reitberger, **J37402**, Realschule
- **Rücken-Workshop – Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Sa, 16. November, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J40005**, Haus des Gastes
- **Yoga**, Di, 3. September, 9-10.30 Uhr, 16x, 133 €, Doris Noll, **J40380**, Haus des Gastes
- **Yin Yoga – Ruhige und meditative Yoga-Klasse**, Di, 3. September, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 117 €, Doris Noll, **J40381**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Do, 19. September, 17.15-18.15 Uhr, 15x, 83 €, Daniela Siegl, **J40389**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Do, 19. September, 18.45-19.45 Uhr, 15x, 83 €, Daniela Siegl, **J40390**, Haus des Gastes
- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® Beckenboden Yoga weiterführender Kurs**, Di, 17. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **J40391**, Haus des Gastes
- **Yoga mit Faszientraining – Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Di, 17. September, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **J40392**, Haus des Gastes
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 30. September, 17-18 Uhr, 11x, 55 €, Heike Teufel, **J41374**, Auhof 1, Comeniussschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 30. September, 18-19 Uhr, 11x, 55 €, Heike Teufel, **J41375**, Auhof 1, Comeniussschule, Turnhalle

- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mi, 2. Oktober, 18-19 Uhr, 11x, 55 €, Heike Teufel, **J41376**, Auhof 1, Comeniussschule, Turnhalle
- **Wassergymnastik**, Mi, 18. September, 17-17.45 Uhr, 18x, 75 €, Isabell Kraus, **J41843**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mi, 18. September, 17.45-18.30 Uhr, 18x, 75 €, Isabell Kraus, **J41844**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 23. September, 17-18 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **J41845**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 23. September, 18.15-19.15 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **J41846**, Auhof, Schwimmbad
- **Aquafitness**, Do, 26. September, 19-20 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **J41847**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Aquafitness**, Do, 26. September, 20-21 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **J41848**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Stillgruppe: Stillen – ein besonderer Augenblick**, Mo, 16. September, 10-11.30 Uhr, 5x, 56 €, Claudia Gläser, **J44050**, Haus des Gastes

- **Stillvorbereitung für werdende Eltern**, Fr, 18. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 15 € (pro Person), Claudia Gläser, **J44051**, Haus des Gastes
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Kompaktkurs**, Sa, 2. November, 9.30-13 Uhr, 1x, 30 €, Elke Spruck, **J45003**, Residenz
- **Workshop: Selbstwert stärken erforschen – stärken – üben**, Sa, 23. November, 14-17.30 Uhr, 1x, 27 €, Daniela Renner, **J45304**, Haus des Gastes
- **Einführung in die Dorn-Methode – Selbsthilfebungen für Rücken und Gelenke**, Do, 7. November, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **J45308**, Haus des Gastes
- **Gitarre zur Liedbegleitung – Anfänger*innen Teil 1**, Di, 29. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Peter Knaupp, **J50450**, Residenz
- **Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein**, Do, 12. September, 20-22 Uhr, 5x, gebührenfrei, Peter Knaupp, **J50455**, Sportheim Hofstetten
- **Gegenständliches Malen und Zeichnen – Porträt, Stilleben und Akt**, Mi, 18. September, 17-19 Uhr, 10x, 99 €, Reinhard Dellert, **J52005**, Haus des Gastes

- **Watercolor A, Lettering und Illustration I**, Di, 5. November, 17-20 Uhr, 2x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **J52701**, Haus des Gastes
- **Watercolor B, Lettering und Illustration II**, Di, 21. Januar, 17-20 Uhr, 2x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **J52702**, Haus des Gastes
- **Mixed Media A, Lettering und Illustration I**, Di, 19. November, 17-20 Uhr, 2x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **J52703**, Haus des Gastes
- **Keramikbecher und Tafelsilber – Trinkgefäße aus Ton gestalten für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren**, Sa, 9. November, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 € (+ 35 € Materialkosten), Julia Isenberg, **J53103**, Residenz
- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 8. November, 18-20 Uhr, 2x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **J53603**, Goldschmiede im Fuchs-PeterHaus, Weinsfeld C 15
- **Silberringe „de Luxe“** Luxuriöse Silberringe auch mit Edelsteinen, Do, 28. November, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **J53604**, Residenz

- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 14. Februar, 18-20 Uhr, 2x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **J53605**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15
- **Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien – Bilderrahmen**, Mi, 6. November, 18-20.30 Uhr, 1x, 16 € (+ ca. 12 € Materialkosten), Katja Geißler, **J56001**, Residenz
- **Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien – Filzpüppchen**, Mi, 22. Januar, 18-20.30 Uhr, 1x, 16 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Katja Geißler, **J56002**, Residenz
- **Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien – Postkarten**, Mi, 12. Februar, 18-20.30 Uhr, 1x, 16 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Katja Geißler, **J56003**, Residenz
- **Schafkopf für Einsteigende Grundlagen und Spielformen**, Fr, 8. November, 18-19.30 Uhr, 6x, 57 €, Klaus Rettlinger, **J58000**, Stadthalle, Restaurant
- **KinderKampfKunst für Kinder von 6 bis 12 Jahren**, Do, 12. September, 17.30-19 Uhr, 10x, 61 €, Michael Heinrich, **J74033**, Auhof 1, Comeniussschule, Turnhalle
- **Keramikbecher und Tafelsilber – Trinkgefäße aus Ton gestalten für Kinder ab 7 Jahren**, Sa, 2. November, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 € (+ 20 € Materialkosten), Julia Isenberg, **J75300**, Residenz

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzseltwerber**, Fr, 21. Februar, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22155**, Haag, Fa. Götz
- **Full Body Workout mit Entspannung**, Mi, 16. Oktober, 18-19 Uhr, 6x, 38 €, Christiane Weeger, **J41088**, Bürgerhaus
- **Pilates & Yoga mit Entspannung**, Mi, 16. Oktober, 17-18 Uhr, 6x, 38 €, Christiane Weeger, **J41243**, Bürgerhaus
- **Die grüne Hausapotheke Oxymel: Der Heiltrank der Antike – neu entdeckt**, Do, 24. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Katja Lerch, **J44021**, Bürgerhaus
- **Die Welt der Gewürze – Für mehr Geschmack und Gesundheit**, Fr, 8. November, 15-18 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Katja Lerch, **J44022**, Bürgerhaus
- **DorSana® bei Beschwerden an den Füßen – Selbsthilfebungen – speziell Hallux-Valgus**, Di, 12. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Doris Böhm, **J45309**, Bürgersaal im Bauhof
- **Bunt – fröhlich – kreativ Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 1. Oktober, 9-11.30 Uhr, 4x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **J53101**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel
- **Bunt – fröhlich – kreativ, Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 01. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **J53102**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzseltwerber**, Fr, 8. November, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22151**, Haag, Fa. Götz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzseltwerber**, Fr, 22. November, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22152**, Haag, Fa. Götz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzseltwerber**, Fr, 7. Februar, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22154**, Haag, Fa. Götz
- **Gemüsedetektive im September – Für Kinder von 6 bis 10 Jahren**, Sa, 21. September, 14-16 Uhr, 1x, 15 €, Ingrid Dullnig, **J75801**, Poppenreuth 1, Kinderhaus
- **Gemüsedetektive im Oktober – Für Kinder von 6 bis 10 Jahren**, Sa, 19. Oktober, 14-16 Uhr, 1x, 15 €, Ingrid Dullnig, **J75802**, Poppenreuth 1, Kinderhaus
- **Gemüsedetektive im November – Für Kinder von 6 bis 10 Jahren**, Sa, 9. November, 14-16 Uhr, 1x, 15 €, Ingrid Dullnig, **J75803**, Poppenreuth 1, Kinderhaus

● **Hallo Henne! Wir versorgen die Hühner – Für Kinder von 6 bis 10 Jahren**, Sa, 23. November, 14-16 Uhr, 1x, 15 €, Ingrid Dullnig, **J75804**, Poppenreuth 1, Kinderhaus

Gemeinde Rednitzhembach

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



- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 30. September, 17-18.15 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **J41101**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 30. September, 18.15-19.30 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **J41102**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 30. September, 19.45-21 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **J41103**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 2. Dezember, 17-18.15 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **J41105**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 2. Dezember, 18.15-19.30 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **J41106**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 2. Dezember, 19.45-21 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **J41107**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **Seniorengymnastik**, Do, 10. Oktober, 14.30-16 Uhr, 8x, 60 €, Stephanie Schwarm, **J41206**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Seniorengymnastik**, Do, 12. Dezember, 14.30-16 Uhr, 8x, 60 €, Stephanie Schwarm, **J41207**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 16. September, 19-19.45 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **J41860**, Wohnanlage Rednitzgarten

Gemeinde Kammerstein

Karin Löhner
Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel. 09122/9255-18
vhs-aussenstelle@kammerstein.de



- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzseltwerber**, Fr, 8. November, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22151**, Haag, Fa. Götz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzseltwerber**, Fr, 22. November, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22152**, Haag, Fa. Götz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzseltwerber**, Fr, 7. Februar, 17-16 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **J22154**, Haag, Fa. Götz



| VERANSTALTUNGSHÖHEPUNKTE | FÜHRUNGEN UND WANDERUNGEN |
|--|---|
| Sa, 31. Aug. SOMMER END PARTY | Fr, 30. Aug. Kräuterwanderung |
| Sa, 7. Sept. HIPLive MUSIKFESTIVAL | Sa, 7. Sept. Schlemmer-Radtour |
| So, 8. Sept. MICHAELIMARKT | Fr, 13. Sept. Schauspielführung |
| Sa, 28. und So, 29. Sept. DRACHENFEST | So, 22. Sept. Stadtführung für Kinder |
| Sa, 12. Okt. Oldie-Party | So, 29. Sept. Öffentliche Stadtführung |
| So, 20. Okt. 400 JAHRE Die Residenz im Fürstenglanz | So, 13. Okt. Burgführung |
| Sa, 30. Nov. und So, 1. Dez. WEIHNACHTSMARKT | So, 3. Nov. Residenzführung |
| | Sa, 16. Nov. Nachtwächterführung |
| | So, 8. Dez. Stadt- und Residenzführung im Advent |

www.hilpoltstein.de/veranstaltungen



- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 16. September, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **J41861**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 17. September, 19-19.45 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **J41862**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 19. September, 19.15-20 Uhr, 8x, 96 €, Sport&FunKids e.V., **J41863**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 28. November, 19.15-20 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **J41864**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 25. November, 19-19.45 Uhr, 8x, 96 €, Sport&FunKids e.V., **J41867**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 25. November, 19.45-20.30 Uhr, 8x, 96 €, Sport&FunKids e.V., **J41868**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **ASIA Streetfood – Essen am Puls der Zeit**, Mi, 6. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **J42180**, G+M-Schule
- **Knödelkurs – Kochen Sie sich in den Knödelhimmel**, Di, 19. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **J42181**, G+M-Schule
- **Die besten Thai-Currys – Kochkurs**, Mi, 27. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **J42182**, G+M-Schule
- **Indische Küche, heimische Zutaten – Kochkurs vegetarisch**, Mi, 30. Oktober, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **J42183**, G+M-Schule
- **Pralinen – selbst herstellen – Naschen und mitnehmen**, Do, 19. Dezember, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **J42184**, G+M-Schule
- **Ballschule für Vorschul- und Grundschulkind (4 bis 6 Jahre)**, Di, 17. September, 15.30-16.15 Uhr, 15x, 56 €, Melanie Hopp, **J74050**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Ballschule für Vorschul- und Grundschulkind (6 bis 8 Jahre)**, Di, 17. September, 16.15-17 Uhr, 15x, 56 €, Melanie Hopp, **J74051**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Babyschwimmen 1 – 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 18. September, 9.30-10 Uhr, 9x, 99 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74113**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 18. September, 10-10.30 Uhr, 9x, 99 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74114**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 – 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 18. September, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 117 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74115**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 1 – 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 27. November, 9.30-10 Uhr, 9x, 99 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74116**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 27. November, 10-10.30 Uhr, 9x, 99 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74117**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 – 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 27. November, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 117 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **J74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

Gemeinde Rohr

Norbert Wieser (Leitung)
Simone Hacker
und Tim Schuster
(Anmeldung)
Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel. 09876/9775-18 oder -19
Fax 09876/9775-40
simone.hacker@rohr-mfr.de oder
tim.schuster@rohr-mfr.de



- **Einstieg in den Sternenhimmel – Sternegucken Teil 1 Theorie**, Di, 22. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **J13201**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Einstieg in den Sternenhimmel – Sternegucken Teil 2 Praxis**, Sa, 26. Oktober, 20-23 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **J13202**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Android Smartphone/Tablet für Senioren – Basiskurs**, Mi, 25. September, 16.30-18.30 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **J24010**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Yoga für (Wieder-) Einsteigende und Erfahrene**, Di, 22. Oktober, 17.30-18.45 Uhr, 8x, 56 €, Anita Grupa, **J40501**, Gustenfelden, Gemeindehaus

- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 26. September, 19-20.30 Uhr, 10x, 74 €, Daniela Renner, **J40502**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 2. Oktober, 20-21 Uhr, 15x, 67 €, Simone Wendland, **J41429**, Feuerwehrhaus
- **Wirbelsäulengymnastik**, Fr, 11. Oktober, 8.30-09.30 Uhr, 14x, 63 €, Simone Wendland, **J41430**, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
- **Gesunder Rücken und Gelenke – Einfache Selbsthilfeübungen**, Do, 17. Oktober, 19-20.30 Uhr, 4x, 45 €, Bernhard Müller, **J41432**, Gustenfelden, Gemeindehaus
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 7. Oktober, 20-21 Uhr, 14x, 63 €, Lisa Bernecker, **J41433**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle
- **Wildkräuterküche – Kochen mit wilden Kräutern**, Mi, 9. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 33 €, Petra Ortlepp, **J42100**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Lust und Freude mit Acryl – Einführung in die Grundtechniken**, Sa, 19. Oktober, 13-17 Uhr, 1x, 30 €, Maria Schwab, **J52124**, Gustenfelden, Gemeindehaus
- **Entdecken Sie Ihr Nähtalent**, Sa, 12. Oktober, 10-16.30 Uhr, 1x, 45 €, Petra Schwendner, **J54020**, Gustenfelden, Gemeindehaus
- **Papiersterne falten**, Do, 12. Dezember, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 15 € (+ ca. 7 € Materialkosten), Johanna Vogl, **J56009**, Gustenfelden, Gemeindehaus

Stadt Roth

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



Integrationsbüro

Simone Williams und
Gabriele Hartmann
Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel. 09171/9898-314
integration@vhs-roth.de



Persönliche und telefonische Beratung zu Kursen und Prüfungen (Einstufungstests, Leben in Deutschland/LiD, Deutschtest für Zuwanderer/DTZ, Einbürgerungstest

Öffnungszeiten:
Dienstag 9-12 Uhr
Donnerstag 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

- **Umweltfreundlich leben – Mit Hilfe von Effektiven Mikroorganismen**, Mo, 27. Januar, 18-19.30 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **J14107**, Seckendorffschloss
- **Solarstrom für den Landkreis Roth – Begehung der Freiflächen-PV bei Ebenried**, Sa, 14. September, 14-15.30 Uhr, 1x gebührenfrei, Dr. Gerhard Brunner, **J1512**, Allersberg, Ebenried, Ortsmitte
- **Ist Nahwärme zukunftsfähig? Rundgang zum Nahwärmenetz im Baugebiet Baumgartenwiesen**, Sa, 16. November, 14-15.30 Uhr, 1x gebührenfrei, Dr. Gerhard Brunner, **J15122**, Roth, Stadtwerke Roth, Sandgasse 23
- **Ausstellung Fotoclub – Altstadtfest**, So, 8. September, 10-17 Uhr, 1x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **J18005**, Seckendorffschloss
- **Foto-Ausstellung der Quartalsgewinner III /2024 – vhs Fotoclub Roth**, Mo, 9. September, 9-17 Uhr, 10x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **J18007**, Seckendorffschloss
- **Foto-Ausstellung der Quartalsgewinner IV /2024 – vhs Fotoclub Roth**, Mo, 11. November, 9-17 Uhr, 10x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **J18008**, Seckendorffschloss
- **Neue Heimat – In Roth daheim – Fotoausstellung**, Do, 5. Dezember, 9-17 Uhr, 1x, gebührenfrei, Roth ist bunt, **J18106**, Seckendorffschloss
- **Neue Heimat – In Roth daheim – Vernissage zur Fotoausstellung**, Do, 5. Dezember, 18-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Roth ist bunt, **J18107**, Seckendorffschloss
- **Wilde Wiesenpracht – Spätsommerliche Wildpflanzenführung**, So, 29. September, 11-13 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **J18470**, Feuerwehrhaus Belmbrach
- **Die Brennessel – Hexenwerk und magisches Band**, So, 6. Oktober, 11-14 Uhr, 1x, 19 €, Ute Seelig, **J18471**, Seckendorffschloss
- **Nase frei! Mit Wild- und Heilkräutern durch die Erkältungszeit**, So, 24. November, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ ca. 3 bis 5 € Materialkosten), Ute Seelig, **J18472**, Seckendorffschloss

- **Wilder Winterspaziergang – Die Natur im Winter mit anderen Augen sehen**, So, 5. Januar, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ 2 € Materialkosten), Ute Seelig, **J18473**, Feuerwehrhaus Belmbrach
- **Fotoclub Roth der vhs Roth**, Fr, 20. September, 20-23.30 Uhr, 12x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **J18700**, Seckendorffschloss
- **Mit Sprache in Bewegung kommen und bleiben – Walk and Talk**, Do, 7. November, 18-21 Uhr, 2x, 38 €, Claudia Frohns, **J20301**, Seckendorffschloss
- **Resilienz – Gesundheit beginnt beim Denken und Sprechen**, Do, 14. November, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Frohns, **J20302**, Seckendorffschloss
- **Mit Sprache Präsenz entwickeln – Sehen und gesehen werden...**, Do, 5. Dezember, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Frohns, **J20303**, Seckendorffschloss
- **Probleme – Chancen – Fähigkeiten – Mit Sprache erfolgreich Probleme ansprechen und lösen**, Do, 16. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Frohns, **J20304**, Seckendorffschloss
- **Wertschätzung wirkt immer – Ablehnung auch**, Do, 6. Februar, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Frohns, **J20305**, Seckendorffschloss
- **Word-Basics Grundlagenkurs**, Di, 8. Oktober, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **J23110**, Seckendorffschloss
- **Excel-Basics Grundlagenkurs**, Di, 14. Januar, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **J23210**, Seckendorffschloss
- **Outlook-Basics Grundlagen**, Di, 26. November, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **J23350**, Seckendorffschloss
- **Android am Smartphone oder Tablet für Senioren – Der leichte Einstieg und die ersten Schritte mit dem Handy**, Do, 12. September, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **J24050**, Zeughausstüberl
- **Android am Smartphone oder Tablet für Senioren – Der leichte Einstieg und die ersten Schritte mit dem Handy**, Do, 17. Oktober, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **J24051**, Zeughausstüberl
- **Android am Smartphone oder Tablet für Senioren – Der leichte Einstieg und die ersten Schritte mit dem Handy**, Do, 14. November, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **J24052**, Zeughausstüberl

- **Android am Smartphone oder Tablet für Senioren – Der leichte Einstieg und die ersten Schritte mit dem Handy**, Do, 16. Januar, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **J24053**, Zeughausstüberl
- **Android am Smartphone oder Tablet für Senioren – Der leichte Einstieg und die ersten Schritte mit dem Handy**, Do, 6. Februar, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **J24054**, Zeughausstüberl
- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet – Intensive individuelle Schulung**, Fr, 14. Februar, 16.15-17.15 Uhr, 1x, 40 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **J24200**, Seckendorffschloss

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Start or Refresh English A1 Englisch für Anfänger*innen und Wieder-einsteigende**, Di, 24. September, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **J32151**, Seckendorffschloss
- **English Conversation – English Morning Circle**, Mi, 9. Oktober, 10-11.30 Uhr, 5x, 56 €, Karin Zargaoui, **J32710**, Seckendorffschloss
- **Let's talk – Basic English A2**, Mo, 16. September, 10-11.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **J32711**, Seckendorffschloss
- **Französisch für Fortgeschrittene Anfänger*innen**, Di, 17. September, 9-10.30 Uhr, 10x, 83 €, Claudia Lux, **J33010**, Seckendorffschloss
- **Französisch A1**, Mi, 18. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **J33120**, Seckendorffschloss
- **Französisch A2**, Mi, 18. September, 19.30-21 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **J33206**, Seckendorffschloss
- **Französisch A2**, Do, 19. September, 16.30-18 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **J33207**, Seckendorffschloss
- **Französisch B1**, Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **J33307**, Seckendorffschloss

- **Französische Konversation B1**, Mo, 16. September, 18.30-20 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **J33704**, Seckendorffschloss
- **Italienisch A2 – Lebendiges Italienisch für den Alltag**, Di, 17. September, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Sabine Krebs, **J35208**, GS Kupferplatte
- **Neugriechisch für Anfänger*innen**, Mo, 7. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10x, 95 €, Sofia Tzoumali-Spanger, **J36300**, GS Kupferplatte
- **Tschechisch für Anfänger*innen**, Di, 17. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **J38000**, GS Kupferplatte
- **Tschechisch A1**, Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **J38001**, GS Kupferplatte
- **Vom Stressjunkie zur Gelassenheitsqueen – Mit Achtsamkeit und gestärkter Resilienz raus aus der Stressfalle**, Di, 14. Januar, 19-21 Uhr, 3x, 38 €, Tanja Bachhofer, **J40001**, Seckendorffschloss
- **Stressdynamik erforschen – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**, Do, 21. November, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 20 €, Wolfgang Stenz, **J40002**, Seckendorffschloss
- **Achtsam ins neue Jahr starten – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, Sa, 18. Januar, 10-14 Uhr, 1x, 25 €, Wolfgang Stenz, **J40003**, Seckendorffschloss
- **Tag der Entspannung – Wohlfühlen und Energie schöpfen**, Sa, 12. Oktober, 9-16 Uhr, 1x, 37 €, Eva Angela Böhm, **J40026**, Seckendorffschloss
- **Die positive Kraft des Atmens – Stressabbau**, Sa, 28. September, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **J40028**, Seckendorffschloss
- **Entspannungs-Workshop – Welche Entspannung passt zu mir?**, Sa, 23. November, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J40030**, Seckendorffschloss
- **Rücken-Workshop – Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken**, Sa, 1. Februar, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J40031**, Seckendorffschloss
- **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich – Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, Sa, 16. November, 14.30-17.30 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **J40052**, Seckendorffschloss
- **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich – Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, Sa, 18. Januar, 14.30-17.30 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **J40053**, Seckendorffschloss

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Autogenes Training für Anfänger*innen**, Mo, 7. Oktober, 17.45-19.15 Uhr, 6x, 57 €, Roswitha Schweiger, **J40155**, GS Kupferplatte
- **Autogenes Training für Fortgeschrittene**, Mo, 7. Oktober, 19.30-21 Uhr, 4x, 38 €, Roswitha Schweiger, **J40156**, GS Kupferplatte
- **Yoga auf dem Stuhl**, Do, 19. September, 10-11 Uhr, 10x, 56 €, Elisabeth Luger, **J40519**, Augustinum
- **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 16. September, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, **J40520**, Seckendorffschloss
- **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 18. September, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, **J40521**, Seckendorffschloss
- **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 18. September, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **J40522**, Seckendorffschloss
- **Hatha Yoga für Anfänger*innen**, Mi, 18. September, 19.30-21 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **J40523**, Seckendorffschloss
- **Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Do, 19. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **J40524**, Schule am Stadtpark
- **Yoga mit Faszientraining – Kompaktkurs für Anfänger*innen**, Sa, 28. September, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **J40532**, Seckendorffschloss
- **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining**, Sa, 19. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **J40533**, Seckendorffschloss
- **Hatha Yoga und Yoga Nidra – Zur Ruhe kommen – Neue Energien schöpfen**, Sa, 19. Oktober, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **J40534**, Seckendorffschloss
- **Sonne, Mond und Sternen Yoga**, Sa, 9. November, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **J40535**, Seckendorffschloss
- **Yoga für Hüfte und Beckenboden – Beweglich & stabil in der eigenen Mitte**, Sa, 9. November, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **J40536**, Seckendorffschloss

- **Tai-Chi-Chuan für Fortgeschrittene**, Di, 8. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, **J40714**, GS Kupferplatte
- **Qigong & Entspannung – Sanfte, fließende und wohltuende Bewegung**, Di, 17. September, 17-18.30 Uhr, 6x, 57 €, Sonja Heindl, **J40776**, Seckendorffschloss
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung draußen**, Di, 5. November, 17-18.30 Uhr, 7x, 67 €, Sonja Heindl, **J40777**, Seckendorffschloss
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung draußen**, Di, 7. Januar, 17-18.30 Uhr, 8x, 76 €, Sonja Heindl, **J40778**, Seckendorffschloss
- **Qigong für Anfänger*innen und Geübte**, Di, 15. Oktober, 17.45-19.15 Uhr, 10x, 95 €, Margarita Hofmann, **J40780**, GS Kupferplatte
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 10. Oktober, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Edith Spies, **J40781**, Seckendorffschloss
- **Qigong am Samstag**, Sa, 5. Oktober, 10-12 Uhr, 1x, 23 €, Edith Spies, **J40782**, Seckendorffschloss
- **Qigong am Samstag**, Sa, 23. November, 10-12 Uhr, 1x, 23 €, Edith Spies, **J40783**, Seckendorffschloss
- **Fitness- und Figurtraining mit Spaß und Musik**, Mo, 16. September, 20.30-21.30 Uhr, 13x, 65 €, Daniela Lohmüller, **J41142**, Anton-Seitz-Mittelschule
- **Körperarbeit – Mehr Körpergefühl – Stabilität – Flexibilität**, Sa, 7. Dezember, 10-12.15 Uhr, 1x, 20 €, Susa Riesinger, **J41143**, Seckendorffschloss
- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Di, 17. September, 14-15 Uhr, 10x, 50 €, Irmgard Wechsler, **J41208**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 10. Oktober, 14.45-15.45 Uhr, 4x, 23 €, Susa Riesinger, **J41255**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 10. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 4x, 23 €, Susa Riesinger, **J41256**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 16. Januar, 14.45-15.45 Uhr, 4x, 23 €, Susa Riesinger, **J41257**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 16. Januar, 18.15-19.15 Uhr, 4x, 23 €, Susa Riesinger, **J41258**, Seckendorffschloss

- **Rücken in Bewegung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 19. September, 17-18 Uhr, 10x, 64 €, Simone Laube, **J41440**, Seckendorffschloss
- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 16. September, 18.15-19.15 Uhr, 15x, 74 €, Nicole Frenzel, **J41591**, Schule am Stadtpark
- **Zumba® Gold für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 18. September, 19-20 Uhr, 15x, 74 €, Nicole Frenzel, **J41592**, GS Kupferplatte
- **Aquafitness für Frauen**, Di, 24. September, 19-19.45 Uhr, 11x, 170 €, Ulli's Schwimmschule, **J41891**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Aquafitness für Frauen**, Di, 7. Januar, 19-19.45 Uhr, 8x, 125 €, Ulli's Schwimmschule, **J41892**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Farbberatung nach 10 Jahreszeiten – Natürliche Schönheit mit den richtigen Farben**, Di, 26. November, 17.30-21.15 Uhr,

- 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **J43110**, Seckendorffschloss
- **Top gestylt in 5 Minuten – Stylingseminar Haare, Kleidung und Make-Up**, Di, 15. Oktober, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **J43120**, Seckendorffschloss
- **Arthrose natürlich behandeln**, Di, 12. November, 17.30-19 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **J44200**, Seckendorffschloss
- **Zeitgeschichte im Roman des 21. Jhs.**, Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr, 4x, 30 €, Albert Rösch, **J50120**, Seckendorffschloss
- **Montags-Lesungen**, Mo, 7. Oktober, 16.30-18 Uhr, 9x, gebührenfrei, **J50125**, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **Kulturfrühstück – Ein Ohren- und Gaumenschmaus**, So, 17. November, 9.30-12 Uhr, 1x, 14 €, **J50126**, Schloss Ratibor, Ratsstuben

- **Im Rampenlicht: Theaterspiel in der zweiten Lebenshälfte – Kennenlern-Workshop**, Sa, 9. November, 11-14 Uhr, 1x, 17 €, Helmut Frye, **J50800**, Zeughausstüberl
- **Im Rampenlicht: Theaterspiel in der zweiten Lebenshälfte**, Sa, 16. November, 11-13 Uhr, 8x, 89 €, Helmut Frye, **J50801**, Zeughausstüberl
- **Kunst verstehen – Fantastische Bilder erwecken – Von Hieronymus Bosch bis Salvador Dali**, Fr, 8. November, 19.15-21.35 Uhr, 4x, 79 €, Ernst Hilber, **J50900**, Zeughausstüberl
- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Di, 22. Oktober, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, **J51406**, Seckendorffschloss
- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Di, 19. November, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, **J51407**, Seckendorffschloss

Energie für Zuhause und Ihre Zukunft!

Wir liefern
Strom
Ökostrom
Ladestrom
Gas
Wasser

Wir bieten
PV-Anlagen
Prämie für E-Auto (THG)
Wallboxen
Ladesäulen E-Autos
Nahwärme

Immer für Sie da
Kompetenter Partner
Alles aus einer Hand

www.stadtwerke-roth.de Tel. 09171 9727-0

Energie sichert Zukunft! **STADTWERKE ROTH**

- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Di, 21. Januar, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, **J51408**, Seckendorffschloss
- **Salsa für Einsteigende – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**, Sa, 25. Januar, 15-18 Uhr, 1x, 23 €, Bernd Guthmann, **J51410**, Seckendorffschloss
- **Flotte Linie – lockerer Strich – Zeichen**, Sa, 16. November, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **J52027**, Seckendorffschloss
- **Expressives Aquarell von der flotten Skizze zum expressiven Aquarell**, Sa, 18. Januar, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **J52028**, Seckendorffschloss
- **Die Farbe in der Zeichnung Motive Schritt für Schritt skizzieren und kolorieren**, Sa, 01. Februar, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **J52029**, Seckendorffschloss
- **Malen am Dienstagnachmittag**, Di, 15. Oktober, 15-17 Uhr, 6x, 90 €, Jutta Bock von Wülfigen, **J52130**, Augustinum, Atelier 412
- **Silberringe „de Luxe“ – Luxuriöse Silberringe mit oder ohne Stein**, Di, 22. Oktober, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **J53610**, GS Kupferplatte
- **Silberne Schmuckunikate aus Silverclay/Art Clay /Knetsilber – So einfach wie töpfeln**, So, 15. Dezember, 10-18 Uhr, 1x, 53 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **J53611**, Seckendorffschloss
- **Wickelringe und Spielringe aus Silber – Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber**, Di, 26. November, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **J53614**, GS Kupferplatte
- **Entdecken Sie Ihr Nähtalent! Jeans recyceln – wir nähen eine trendige Tasche**, Di, 15. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **J54041**, GS Kupferplatte
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine – Basics für das Maschinennähen**, Di, 28. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **J54042**, GS Kupferplatte
- **English Paper Piecing – Patchwork Schablonennähen**, Do, 12. September, 19-21.15 Uhr, 8x, 100 €, Lieselotte Fink, **J54105**, GS Nordring
- **Patchwork-Wochenende – Herbst 1/2024**, Sa, 12. Oktober, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **J54109**, GS Nordring

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Patchwork-Wochenende – Herbst 2/2024**, Sa, 16. November, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **J54110**, GS Nordring
- **Digitalfotografie in Theorie und Praxis für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende**, Do, 24. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4x, 90 €, Thilo Bittner, **J55200**, GS Eckersmühlen
- **Adobe Photoshop CS6 – Grundkurs – Grundlagen und Funktionen von Adobe Photoshop**, Sa, 25. Januar, 10-17 Uhr, 2x, 75 €, Thilo Bittner, **J55510**, Seckendorffschloss
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 29. September, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **J58211**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 13. Oktober, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **J58212**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1
- **Bewerbungstraining für Schüler*innen**, Di, 17. September, 13-17 Uhr, 23, gebührenfrei, Roth Senior-Unternehmer, **J72000**, Seckendorffschloss
- **Bambini-Schwimmen für Kinder von 2 bis 4 Jahren**, Sa, 28. September, 9.30-10.15 Uhr, 8x, 205 €, Ulli's Schwimmschule, **J74221**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Bambini-Schwimmen für Kinder von 2 bis 4 Jahren**, Sa, 11. Januar, 11-11.45 Uhr, 7x, 180 €, Ulli's Schwimmschule, **J74222**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, So, 29. September, 10.15-11 Uhr, 10x, 225 € (Mutter/Vater + ein Kind), Ulli's Schwimmschule, **J74228**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, So, 12. Januar, 11-11.45 Uhr, 10x, 225 € (Mutter/Vater + ein Kind), Ulli's Schwimmschule, **J74229**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 5 Jahren**, Do, 19. September, 16.30-17.15 Uhr, 10x, 205 €, Ulli's Schwimmschule, **J74231**, Schwanstetten, Schwimmbad

- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 5 Jahren**, So, 29. September, 11-11.45 Uhr, 10x, 205 €, Ulli's Schwimmschule, **J74232**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 5 Jahren**, Do, 9. Januar, 16.30-17.15 Uhr, 10x, 205 €, Ulli's Schwimmschule, **J74233**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 5 Jahren**, So, 12. Januar, 10.15-11 Uhr, 10x, 205 €, Ulli's Schwimmschule, **J74234**, Schwanstetten, Schwimmbad

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



- **Mystik – Der Weg zur inneren Mitte**, Do, 21. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Johannes Ammon, **J12000**, Deutschordenshaus
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel Teil 1**, Mi, 27. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **J13191**, Rathaus
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel Teil 2**, Sa, 30. November, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **J13192**, Röttenbach, Festplatz
- **Faszination Raunächte – Glaube oder Aberglaube? Räuchern und Rituale!** Mi, 4. Dezember, 19-20.30 Uhr, 1x, 8 €, Birgitt Hirscheider, **J17400**, Deutschordenshaus
- **Räuchern mit heimischen Pflanzen – Altes Wissen neu entdecken!** Mi, 13. November, 18-20.30 Uhr, 1x, 19 € (+ 4 € Materialkosten), Birgitt Hirscheider, **J17402**, Deutschordenshaus
- **Waldbaden – Stress reduzieren, Ballast abwerfen**, Sa, 5. Oktober, 9.30-12 Uhr, 1x, 19 €, Petra Ortlepp, **J18465**, Röttenbach, Festplatz
- **Tiefenentspannung mit Klangschalen Entspannung für Körper und Psyche**, Do, 10. Oktober, 18-20 Uhr, 1x, 13 €, Nicole Gempel-Beer, **J40025**, Rathaus
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Mi, 18. September, 17-18.30 Uhr, 8x, 76 €, Marietta Huth, **J40471**, Rathaus

- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Mi, 18. September, 19-20.30 Uhr, 8x, 76 €, Marietta Huth, **J40472**, Rathaus
- **Zumba® Fitness**, Do, 10. Oktober, 19-20 Uhr, 6x, 34 €, Belgin Karahan Boran, **J41576**, Grundschule, Turnhalle
- **Die grüne Hausapotheke – Fit in den Herbst mit Oxymel**, Di, 15. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Katja Lerch, **J44031**, Deutschordenshaus
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Grundkurs**, Sa, 25. Januar, 9.30-15.30 Uhr, 1x, 40 €, Elke Spruck, **J45006**, Rathaus
- **Achtsamkeit üben – Ressourcen aktivieren**, Mi, 6. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 9 €, Doris Guderle, **J45314**, Rathaus
- **Selbstheilungskräfte aktivieren**, Mi, 22. Januar, 19-20.30 Uhr, 1x, 9 €, Doris Guderle, **J45315**, Rathaus
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine – Aufbaukurs Maschinennähen**, Sa, 26. Oktober, 10-16.30 Uhr, 1x, 45 €, Petra Schwendner, **J54011**, Deutschordenshaus

Markt Schwanstetten
 Stefanie Weidner (Leitung)
 Susanne Waliser (Auskunft und Anmeldung)
 Rathausplatz 1
 90596 Schwanstetten
 Tel. 09170 / 289-24
 Fax 09170 / 289-35
 susanne.waliser@vhs-roth.de




- **AD(H)S – Stressmanagement für Eltern**, Fr, 31. Januar, 16-20 Uhr, 4x, 110 € / für Paare 150 €, Sabine Göbel, **J16108**, Kulturscheune Leerstetten
- **Start or Refresh English A1 – Englisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende**, Mo, 30. September, 17.30-19 Uhr, 8x, 67 €, Andreas Herrmann, **J32160**, Grundschule
- **Let's talk – Basic English A2**, Mo, 30. September, 19.30-21 Uhr, 8x, 67 €, Andreas Herrmann, **J32712**, Grundschule
- **Italienisch A2 – auch für den Urlaub**, Di, 5. November, 18.30-20 Uhr, 8x, 60 €, Luciano Gassi, **J35905**, Grundschule

- **Meditation in Bewegung – Die vier Himmelsrichtungen – Für Fortgeschrittene**, Fr, 11. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **J40170**, Kulturscheune Leerstetten
- **Yoga für Anfänger*innen**, Do, 10. Oktober, 8.45-10 Uhr, 9x, 63 €, Daniela Siegl, **J40560**, Kulturscheune Leerstetten
- **Hatha-Yoga**, Mi, 9. Oktober, 17.30-19 Uhr, 9x, 75 €, Martina Mindt, **J40561**, Kulturscheune Leerstetten
- **Hatha-Yoga**, Mi, 9. Oktober, 19.30-21 Uhr, 9x, 75 €, Martina Mindt, **J40562**, Kulturscheune Leerstetten
- **Hatha-Yoga für Anfänger*innen ohne oder geringe Yogaerfahrung**, Di, 15. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 7x, 39 €, Anja Tiefel, **J40563**, Kulturscheune Leerstetten
- **Tai-Chi-Chuan für Fortgeschrittene**, Di, 01. Oktober, 19.30-20.45 Uhr, 14x, 111 €, Richard Walter, **J40732**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 16. September, 9.30-11 Uhr, 10x, 74 €, Rita Utz-Wehle, **J40785**, Kulturscheune Leerstetten
- **Thairobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 23. September, 19.45-20.45 Uhr, 10x, 50 €, Simone Laube, **J41156**, Gemeindehalle
- **HIIT**, Mo, 7. Oktober, 18-19 Uhr, 6x, 38 €, Nataliia Balabko, **J41161**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Stretching und Mobility**, Mo, 7. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 6x, 38 €, Nataliia Balabko, **J41162**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Sitzgymnastik für Senior*innen jeden Alters**, Mi, 2. Oktober, 10-11 Uhr, 14x, 72 €, Stephanie Schwarm, **J41210**, Gemeindehalle

online

- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 24. September, 8.45-10 Uhr, 14x, 87 €, Diana Lorenz, **J41260**, Online-Kurs
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 26. September, 18-19 Uhr, 14x, 70 €, Diana Lorenz, **J41262**, Online-Kurs
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 26. September, 19.30-20.30 Uhr, 14x, 70 €, Diana Lorenz, **J41263**, Online-Kurs

- **Wirbelsäulengymnastik für Ü 60**, Mo, 23. September, 18-18.45 Uhr, 10x, 42 €, Gabriela Liehret, **J41456**, Kulturscheune Leerstetten
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 23. September, 19-20 Uhr, 10x, 56 €, Gabriela Liehret, **J41457**, Kulturscheune Leerstetten
- **Rücken in Bewegung – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 23. September, 18.45-19.30 Uhr, 10x, 48 €, Simone Laube, **J41458**, Gemeindehalle
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren**, Sa, 9. November, 9.30-13 Uhr, 1x, 45 €, Sandra Seitz, **J45008**, Kulturscheune Leerstetten
- **Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene Kurs V**, Di, 24. September, 19-19.45 Uhr, 10x, 50 €, Sarah Nold, **J50470**, Kulturscheune Leerstetten
- **Gitarrentreff**, Di, 01. Oktober, 19-20 Uhr, 5x, 34 €, Sarah Nold, **J50472**, Kulturscheune Leerstetten
- **Ukulelentreff**, Di, 24. September, 20-21 Uhr, 5x, 34 €, Sarah Nold, **J50473**, Kulturscheune Leerstetten

Stadt Spalt
 Nataliia Opishanska
 Stadtbücherei
 Herrngasse 12
 91174 Spalt
 Tel. 09175/7965-29
 buecherei@spalt.de
Mo, Mi und Do von 8 bis 12 Uhr
Di von 11 bis 17 Uhr

- **Yoga für innere Kraft und Harmonie – Für Anfänger*innen**, Do, 26. September, 16-17.30 Uhr, 10x, 83 €, Elena Müller, **J40590**, Spalatin-Schule
- **Yoga für innere Stabilität und Ruhe – Einführungskurs für Fortgeschrittene**, Do, 26. September, 17.30-19 Uhr, 16x, 133 €, Elena Müller, **J40591**, Spalatin-Schule
- **Arthrose natürlich behandeln**, Di, 15. Oktober, 17.30-19 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **J44201**, Spalatin-Schule

Markt Thalmässing

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



- **Yoga für Jeden I**, Di, 8. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wolf, **J40610**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für Jeden II**, Di, 8. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wolf, **J40611**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für Jeden III**, Di, 8. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wolf, **J40612**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für den Rücken**, Do, 7. November, 16:50-17:50 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wohlgemuth, **J40615**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für den Rücken**, Do, 7. November, 18-19 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wohlgemuth, **J40616**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 16. September, 19.30-20.30 Uhr, 15x, 74 €, Katja Bock, **J41172**, Jugend-Pfarrheim Bunker
- **Pilates für Einsteigende**, Fr, 20. September, 19-20 Uhr, 10x, 56 €, Claudia Mersch, **J41270**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Zumba® Workout für jede Altersgruppe**, Mo, 16. September, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **J41636**, Jugend-Pfarrheim Bunker
- **Handlettering für Fortgeschrittene – Die Kunst des kreativen Schreibens**, Mi, 5. Februar, 18-21 Uhr, 1x, 24 €, Monique Müller, **J52720**, Grund- und Mittelschule
- **Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 15. Oktober, 18-20 Uhr, 4x, 69 € (+ Material-/Brennkosten), Brigitte Schmehling, **J53121**, Thalmässing, Schmehling Brigitte, Im Pilzgarten 1
- **Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 21. Januar, 18-20 Uhr, 4x, 69 € (+ Material-/Brennkosten), Brigitte Schmehling, **J53122**, Thalmässing, Schmehling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Markt Wendelstein

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



- **Mein Haushalt – (k)ein Problem**, Fr, 7. Februar, 16-21 Uhr, 1x, 50 €, Petra Schwarz, **J15005**, Taglöhnerhaus
 - **Minimalismus im Kleiderschrank – Capsule Wardroble**, Do, 17. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 36 €, Petra Schwarz, **J15009**, Taglöhnerhaus
 - **Photovoltaikanlage und Speicher Entscheidungshilfe für eine Anlage**, Fr, 15. November, 19-21.30 Uhr, 1x, 9 €, Hans-Jürgen Buchard, **J15120**, Hort, Röthenbach b.St.W.
 - **Raunächte – Mehr Bewusstsein in der Zeit „zwischen den Jahren“**, Fr, 6. Dezember, 17-21 Uhr, 1x, 40 €, Petra Schwarz, **J17401**, Taglöhnerhaus
 - **Selbststärkung durch Bewegung. Mit Eurythmie innere Ressourcen aktivieren**, Di, 15. Oktober, 19-20 Uhr, 3x, 26 €, Croatijana Boldt, **J17405**, Waldorfschule
 - **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Wendelsteiner Waldgebiet**, Sa, 21. September, 9-12 Uhr, 1x, 9 €/Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **J18480**, Gymnasium, Parkplatz
 - **Wildkräuterwanderung – Engelwurz**, Mi, 2. Oktober, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **J18484**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
 - **Wildkräuterwanderung – Wurzelwerk nicht nur für den Gartenzwerg**, Mi, 23. Oktober, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **J18485**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
- online**
- **Chinesisch A1.1 – online über Zoom für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Mi, 9. Oktober, 17-18.30 Uhr, 10x, 112 €, Hongli Yang, **J30202**, Online-Kurs
 - **Chinesisch A2.1 – online über Zoom für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen**, Do, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12x, 135 €, Hongli Yang, **J30203**, Online-Kurs

- **Morning English A2/B1 mit Vorkenntnissen**, Mo, 16. September, 10.45-12.15 Uhr, 17x, 142 €, Halina Barrios, **J32322**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation B2 – intermediate and advanced learners**, Mo, 16. September, 9-10.30 Uhr, 17x, 142 €, Halina Barrios, **J32731**, Taglöhnerhaus
- **Evening Conversation for intermediate learners B1/B2**, Di, 24. September, 18-19.30 Uhr, 14x, 117 €, Sonja Goßler, **J32732**, Taglöhnerhaus
- **Living English for young and old – Enjoy learning by talking B1 level**, Mi, 25. September, 10-11.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **J32734**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation for Advanced Learners (B1/B2)**, Do, 26. September, 9-10.30 Uhr, 13x, 108 €, Sonja Goßler, **J32735**, Taglöhnerhaus
- **Französisch A1**, Mo, 23. September, 18.30-20 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **J33129**, Taglöhnerhaus
- **Französisch A2**, Do, 26. September, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **J33230**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A1 – Wiederholung und Festigung des Niveaus A1**, Do, 26. September, 11.15-12.45 Uhr, 13x, 108 €, Kerstin Deitmer, **J35110**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2**, Di, 24. September, 17-18.30 Uhr, 14x, 133 €, Marco Cupelli, **J35220**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Wiederholung und Festigung der Niveaustufe A2**, Do, 26. September, 9.30-11 Uhr, 13x, 108 €, Kerstin Deitmer, **J35221**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch Mittelstufe B1 – Benvenuti!** Di, 24. September, 18.30-20 Uhr, 14x, 117 €, Marco Cupelli, **J35331**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch A2**, Mi, 2. Oktober, 18.30-20 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolfermann, **J37220**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch A2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**, Di, 17. September, 10.15-11.45 Uhr, 15x, 111 €, Nadine Blamberger, **J37222**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch B1 für alle mit grundlegenden Kenntnissen**, Di, 17. September, 8.30-10 Uhr, 15x, 111 €, Nadine Blamberger, **J37321**, Taglöhnerhaus
- **Spanische Konversation B1**, Mi, 2. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolfermann, **J37720**, Taglöhnerhaus

- **Hallo Stress – Tschüss Stress – Den eigenen Stress verstehen und Abhilfe schaffen**, Di, 5. November, 19-20.30 Uhr, 4x, 38 €, Laura Grampp, **J40050**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Erfahrene**, Mo, 2. September, 9-10.30 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **J40640**, Jegelscheune
- **Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Erfahrene**, Mo, 2. September, 10.40-12.10 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **J40641**, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 19. September, 17.15-18.30 Uhr, 12x, 74 €, Sonja Boenke, **J40642**, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 19. September, 18.30-19.45 Uhr, 12x, 74 €, Sonja Boenke, **J40643**, Jegelscheune
- **Integral Yoga**, Mi, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **J40645**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Integral Yoga**, Do, 10. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **J40646**, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Hatha Yoga – Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen**, Di, 17. September, 17.30-18.45 Uhr, 12x, 74 €, Pia Hegmann, **J40648**, Jegelscheune
- **Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Ein Yoga-Stil für Kraft und Entspannung**, Mi, 25. September, 17.30-19 Uhr, 17x, 126 €, Arianna Schröter, **J40649**, GS Kleinschwarzenlohe
- **Faszien-Yoga – Workshop**, Sa, 28. September, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 17 €, Sonja Maier, **J40650**, Gymnasium
- **Faszien-Yoga**, Mo, 7. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12x, 78 €, Sonja Maier, **J40651**, Hort, Röthenbach b.St.W.

- **Yoga**, Mo, 16. September, 18.30-19.45 Uhr, 10x, 62 €, Jutta Weller, **J40652**, Jegelscheune
- **Yoga und Entspannung**, Mi, 18. September, 19-20.15 Uhr, 10x, 62 €, Jutta Weller, **J40653**, Jegelscheune
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 16. September, 17.30-19 Uhr, 10x, 74 €, Rita Utz-Wehle, **J40795**, Gymnasium
- **Qigong – Entspannt in den Abend**, Mi, 18. September, 17.15-18.15 Uhr, 10x, 64 €, Thomas Übelacker, **J40796**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Qigong – Entspannt in den Abend**, Mi, 15. Januar, 17.15-18.15 Uhr, 4x, 26 €, Thomas Übelacker, **J40797**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Entspannung für Rücken, Schultern und Nacken – Mit der Feldenkrais®-Methode**, Fr, 27. September, 10-11.30 Uhr, 12x, 114 €, Heike Steinbauer, **J40931**, Gymnasium
- **Smovey-Training oder Smovey-Walk – Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 30. September, 16.45-17.45 Uhr, 14x, 91 €, Sonja Maier, **J41186**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Smovey-Walk mit Schwung und gesunder Bewegung**, Mo, 30. September, 18-19 Uhr, 14x, 91 €, Sonja Maier, **J41187**, Gymnasium



Hopfen- & Bier-Erlebniswelt

Interaktiv und lebendig
Hopfen und Bier entdecken

- ProBierBar
- GenussLaden
- Bier & Kulinarik
- Braukurse
- BierSeminare
- Führungen Museum & Stadtbrauerei Spalt







www.HopfenBierGut.de ▪ www.spalt.de

● **Panofit – Kraftausdauertraining – Präventives Outdoortraining – ZPP-Zertifiziert – Besuchung durch Krankenkasse**, Mo, 30. September, 9.30-10.30 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J41191**, Wendelstein, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof

● **Panofit – Kraftausdauertraining – Präventives Outdoortraining – ZPP-Zertifiziert – Besuchung durch Krankenkasse**, Di, 01. Oktober, 16-17 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J41192**, Wendelstein, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof

● **Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining – ZPP-Zertifiziert Besuchung durch Krankenkasse**, Mi, 2. Oktober, 17.45-18.45 Uhr, 10x, 115 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **J41193**, Jegelscheune

● **Gesunder Rücken und Gelenke Einfache Selbsthilfübungen**, Di, 7. Januar, 18.15-19.45 Uhr, 4x, 45 €, Bernhard Müller, **J41486**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 11. September, 9.45-11.15 Uhr, 20x, 190 €, Ulla Quarda, **J41740**, Gymnasium, Parkplatz

● **Whisky – nicht nur aus Schottland – Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys**, Sa, 25. Januar, 18-21.30 Uhr, 1x, 47 €, H. Jürgen Werner, **J42320**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Thailändische Fußreflexzonenmassage**, Sa, 2. November, 10-14 Uhr, 2x, 60 € (+ 5 € Kosten für Skript + Öl), Sabine Harbauer, **J45325**, Hort, Röthenbach b.St.W.

online

● **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Mo, 7. Oktober, 19-20.15 Uhr, 7x, 115 €, Veronika Ehm, **J45669**, Online-Kurs

● **Heilsames Fasten oder Basenfasten Infoabend für Kurs J45672 und J45673**, Mo, 3. Februar, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Veronika Ehm, **J45670**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Basisches Fasten – Lächelnd ans persönliche Ziel**, Do, 13. Februar, 19-20 Uhr, 3x, 65 €, Veronika Ehm, **J45672**, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Heilsames Fasten – Lächelnd ans persönliche Ziel**, Fr, 14. Februar, 19-20 Uhr, 3x, 65 €, Veronika Ehm, **J45673**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Biografisches Schreiben Lebensschätze heben und bewahren**, Do, 7. November, 14.30-16.30 Uhr, 7x, 70 €, Brigitte Riemann, **J50201**, Taglöhnerhaus

● **Zeichnen von Porträts und Stilleben Schatten- und Lichttechnik mit dem Bleistift**, Sa, 12. Oktober, 10-15 Uhr, 1x, 30 €, Khaled Abdo, **J52042**, Taglöhnerhaus

● **Kreative Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 19. September, 18.30-21 Uhr, 9x, 97 €, Christa Ruthrof, **J52330**, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 7. November, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **J53430**, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 16. September, 18-21 Uhr, 9x, 150 €, Gertraud Linck, **J54080**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 23. September, 18-21 Uhr, 8x, 133 €, Gertraud Linck, **J54081**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 24. September, 18-21 Uhr, 8x, 133 €, Gertraud Linck, **J54082**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 16. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **J55243**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 23. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **J55244**, Taglöhnerhaus

● **Filmen mit der Digitalkamera Die richtige Technik – Basiswissen Teil 1**, Do, 17. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **J55750**, Taglöhnerhaus

● **Filmen mit der Digitalkamera Professionelle Inhalte – Basiswissen Teil 2**, Do, 24. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **J55751**, Taglöhnerhaus

● **Yoga für Kinder von 7 bis 9 Jahren**, Mo, 16. September, 16-17 Uhr, 5x, 25 €, Anna Fuchs, **J74010**, Gymnasium

Unsere Online-Angebote auf einen Blick

online

● **Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung**, Mi, 13. November, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **J10505GS**

● **Richtig investieren – Aktien und ETFs**, Sa, 9. November, 9-11.30 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **J11002**

● **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 16. November, 9-13 Uhr, 1x, 23 €, Hartmut Nehme, **J11004**

● **Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz**, Mi, 18. September, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **J11005GS**

● **Europas Weg zu digitalen Identitäten**, Mi, 16. Oktober, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **J11006GS**

● **Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz**, Di, 17. September, 18.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **J13001**

● **NFT's und Metaverse**, Mo, 7. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **J13002**

● **Wie schlau ist künstliche Intelligenz? Oder ist KI nur ein Spiegel für natürliche Dummheit?**, Mi, 23. Oktober, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **J13005**

● **Tracking und Big Data – Was unsere Technik über uns verpetzt**, Mi, 22. Januar, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **J13006**

● **Chinesisch A1.1 – online über Zoom Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Mi, 9. Oktober, 17-18.30 Uhr, 10x, 112 €, Hongli Yang, **J30202**

● **Chinesisch A2.1 – online über Zoom Für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen**, Do, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12x, 135 €, Hongli Yang, **J30203**

● **Italienisch Niveaustufe A2**, Di, 24. September, 19.30-21 Uhr, 14x, 133 €, Kerstin Deitmer, **J35203**

● **Early-Bird Yoga –Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag**, Mi, 4. September, 7-7.30 Uhr, 16x, 45 €, Doris Noll, **J40262**

online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 24. September, 8.45-10 Uhr, 14x, 87 €, Diana Lorenz, **J41260**

● **Mit Pilates im Gleichgewicht – Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 26. September, 18-19 Uhr, 14x, 70 €, Diana Lorenz, **J41262**

● **Mit Pilates im Gleichgewicht – Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 26. September, 19.30-20.30 Uhr, 14x, 70 €, Diana Lorenz, **J41263**

● **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ – Online – Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Mo, 7. Oktober, 19-20.15 Uhr, 7x, 115 €, Veronika Ehm, **J45669**

Kooperationsangebote

vhs Beilngries
Tel. 08461 266
bildung@vhs-beilngries.de
www.vhs-beilngries.de

● **Hausaufgabenlust statt Hausaufgabenfrust**, Mi, 6. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Iris Kühnl, **J16201**, Beilngries, Spielzeugmuseum

● **Gesprächskultur in der Familie Wie redest du mit mir? Wie rede ich mit dir?** Di, 12. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Iris Kühnl, **J16202**, Beilngries, Spielzeugmuseum

● **Ist mein Kind ein Schreibaby?**, Do, 21. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 14 €, Margit Graf, **J16203**, Beilngries, vhs-Gebäude

● **Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit**, Di, 21. Januar, 19.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Iris Kühnl, **J16204**, Beilngries, Spielzeugmuseum

● **Was will ich wirklich? Die „BigFiveForLife“ als Wegweiser**, Sa, 9. November, 9.30-12.30 Uhr, 1x, 21 €, Kerstin Schuster, **J17200**, Beilngries, vhs-Gebäude

● **Impulsvortrag Intervallfasten Kurzzeitfasten**, Di, 5. November, 18.30-20 Uhr, 1x, 11 €, Kerstin Schuster, **J45630**, Beilngries, Spielzeugmuseum

vhs Oberasbach-Rosstal
Tel. 0911 9691-2124
info@vhs-oberasbach-rosstal.de
www.vhs-oberasbach-rosstal.de

● **Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz – Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg**, Sa, 28. September, 7.15-18 Uhr, 1x, 39 €, Alexander Schmidt, **J18405GS**, Floß und Flossenbürg

● **Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg – Rundgang**, Sa, 12. Oktober, 13-15.30 Uhr, 1x, 9 €, Arne Marena, **J18408GS**, Nürnberg, Tramhaltestelle Luitpoldhain

● **Unter Druck – Die Geschichte der Zugtoilette – Führung in der Sonderausstellung mit der Kuratorin**, Fr, 8. November, 16-17 Uhr, 1x, 10 €, Arne Marena, **J18409GS**, Nürnberg, DB-Museum

● **Das DB Museum – Blick hinter die Kulissen des Archivs**, Fr, 15. November, 16-18 Uhr, 1x, 10 €, Stefan Ebenfeld, **J18410GS**, Nürnberg, DB-Museum

vhs Unteres Pegnitztal
Tel. 09123 1833-310
info@vhs-up.de
www.vhs-unteres-pegnitztal.de

● **Dokumentationsort Hersbruck/Happburg Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen**, Sa, 19. Oktober, 14-16 Uhr, 1x, 9 €, Barbara Raub, **J18406GS**, Hersbruck, Finanzamt

vhs Herzogenaurach
Tel. 09132 901-320, -321, -322
vhs@herzogenaurach.de
www.vhs-herzogenaurach.de

● **100 Jahre Gebrüder Dassler Sportschuhe 1924-1948 – Führung durch die Sonderausstellung**, Do, 24. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 1x, 6 €, Christian Hoyer, **J18407GS**, Herzogenaurach, Stadtmuseum

online

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Tel. 09141 875-1204
https://aelf-rw.bayern.de/
ernaehrung/familie/272921/
index.php

● **Bewegung bewegt alles Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**, Fr, 8. November, 9.30-11 Uhr, 1x, gebührenfrei, Eva Hefele, **J74054GS**, Online-Kurs

● **Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft – Hip**, Fr, 11. Oktober, 9-10.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verena Fuchs, **J74055GS**, Online-Kurs

● **Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft – Hip**, Di, 10. Dezember, 17.30-19 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verena Fuchs, **J74056GS**, Online-Kurs

● **Kinderlebensmittel unter der Lupe**, Mo, 14. Oktober, 9-10.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Melanie Wolter, **J74405GS**, Online-Kurs

● **Von der Milch zum Brei**, Mo, 23. September, 9-10.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Melanie Wolter, **J74406GS**, Online-Kurs

● **Vom Brei zum Familientisch – Den Übergang entspannt gestalten**, Mo, 11. November, 9-10.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Melanie Wolter, **J74407GS**, Online-Kurs

Evangelisches Bildungswerk Schwabach
Tel. 09122 9256-420
ebw.schwabach@elkb.de
ebw-schwabach.de

● **DemoClownie. Demokratie mit Augenzwinkern**, Sa, 28. September, 17-18.30 Uhr, 1x, 7 €, Evang. Bildungswerk Schwabach e.V., **J10501GS**, Roth, Glashaus, Münchener Str. 45

● **DemoClownie. Demokratie mit Augenzwinkern**, So, 29. September, 11.30-13 Uhr, 1x, gebührenfrei, Evang. Bildungswerk Schwabach e.V., **J10502GS**, Gemeindehalle

AGB der vhs im Landkreis Roth

Anmeldung per Anmeldeschein / Brief / 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 vhs im Landkreis Roth unter www.vhs-roth.de auf und wählen Sie 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 Mitarbeiter*innen schnellstmöglich bearbeitet. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden 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 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 Kontoinhaber.

Ermäßigungen

Gebührenermäßigung und/oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.

- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührenhöhe von 30,- € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher*innen von Grundsicherung und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Schüler*innen allgemeinbildender Schulen mit Schülerschein (ausgenommen Berufs- und Abendschüler*innen, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber*innen 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 Tage 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 Unterrichtsbeginn) muss schriftlich und unter Angabe der Gründe erfolgen. Eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € wird auf jeden Fall einbehalten. Danach erstattet die vhs nur bei längerfristigen Veranstaltungen und auf schriftlichen Antrag die Gebühren anteilig, wenn sich in der ersten Hälfte des Semesters ergibt, dass ein Teilnehmender aus von ihm bzw. ihr nicht zu vertretenden Gründen wie z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung, Kinderbetreuung nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (Attest, 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 Fest-

netz- 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. 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. Auf Anforderung der Gesundheitsbehörden können alle Kontaktdaten der Teilnehmenden und der Kursleitenden (Name, Vorname, Wohnort, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, Zeitraum des Aufenthaltes/Kursdauer) an die Gesundheitsbehörde übermittelt werden.

Hygienevorschriften

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis zu den Hygienevorschriften und verpflichten sich, diese sowie die Anweisungen der Kursleitenden und Vorschriften von Gebäudeträgern diesbezüglich zu befolgen.

Hausordnung

Die vhs ist in fast allen Unterrichtsräumen Gast. Die jeweiligen Hausordnungen bitten wir zu beachten.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Teilnahmebescheinigung / Steuer- vergünstigungen

Sollten Sie einen Nachweis über den Kursbesuch benötigen, erhalten Sie auf Nachfrage eine Teilnahmebescheinigung. 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 Hiltpolsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hiltpolsteiner Volkszeitung und der Hiltpolsteiner Zeitung bekanntgegeben.

3 für Demokratie und die Democlowns

Glück entsteht dann, wenn Tun und Denken übereinstimmen

Von **Ulrike Bartelt**

Größtmögliche Freiheit, wie sie das Grundgesetz ermöglicht, ist die Voraussetzung für eine größtmögliche Anzahl glücklicher Menschen. Nur wenn wir uns wünschen, dass möglichst viele Menschen in unserem Land glücklich sein können, hat die Demokratie eine Zukunft. Es braucht also den Blick über den eigenen Tellerrand, die eigene Bedürfnislage, den Blick auf die anderen, die auch Teil dieses Landes sind oder sein wollen.

Das macht zuweilen Angst. Aber wer ängstlich ist, ist manipulierbar wird empfänglich für die scheinbar einfachen Lösungen der Rechtspopulisten.

Wo sind Vorbilder, an denen wir uns orientieren können?

Clowns sind unerschrocken und mutig. Sie stürzen sich in den Kontakt ohne Sprachbarrieren zu fürchten. Sie gehen offen auf andere zu und begegnen dem Fremden mit Neugier. Und wenn sie dadurch in Schwierigkeiten kommen, dann spielen sie sich nicht nur mitten ins Schlamassel hinein, sondern finden mit Einfallsreichtum und Fantasie auch wieder heraus. Alles zur Freude des Publikums.

Insofern bereiten sie mit ihrer unerschrockenen Art auf andere zuzugehen ohne sich selbst zu verleugnen den Boden für eine lebendige Demokratie.

Sicherheit gewinnen sie nicht aus der Abschottung vor dem Fremden, sondern aus ihrem Vertrauen, dass es immer eine Lösung gibt. Clownesker Mut erwächst aus dem Vertrauen, dass jeder etwas kann, dass jede zählt und etwas zu sagen und beizutragen hat. Dabei suchen sie nicht sofort nach dem Kompromiss, sondern lassen mit Leichtigkeit und Energie die Temperamente aufeinanderprallen.

Da knallt und knistert es schon mal gewaltig aber zugleich ist die Freude groß, über die in der spielerischen Auseinandersetzung gefundene Lösung. ▷



▷ Entscheidend ist das Vertrauen, dass jede Krise auch gemeistert werden kann, wenn alle etwas dazu beitragen. So entsteht Gemeinsinn. Dieser Gemeinsinn ist der Nährboden der Demokratie. Eine Voraussetzung, die sie selbst nicht schaffen kann.

Wir laden Sie ein, dabei zu sein.

Dieses innovative und bislang einzigartige Projekt trägt den Namen „**DemoClownie. Demokratie mit Augenzwinkern.**“ Und ist Teil der diesjährigen Reihe „3 für Demokratie“. Mit Lust und Elan stürzen sich die Clowns und Clowninnen auf der Bühne in die Herausforderungen des alltäglichen Lebens in einer Demokratie.

Dabei war schon die Entstehung des Stücks ein demokratischer Prozess. Gerade die eigenen Stolpersteine, das eigene Anspruchsdenken „so und nicht anders ist es richtig“, das eigene Bedürfnis endlich mal gehört zu werden mit dem was man zu sagen hat wurden Szenen eines unterhaltsamen und kurzweiligen Bühnenstücks, das im Rahmen eines Theater-Workshops entstanden ist. Es wurde vom Evangelischen Bildungswerk im Dekanatsbezirk Schwabach e.V. in Kooperation mit der vhs im Landkreis Roth, der Katholischen Erwachsenenbildung, Roth ist bunt, Schwanstetten ist bunt, der Bildungsregion und anderen auf den Weg gebracht.

Zu sehen in Roth und Schwanstetten:

DemoClownie. Demokratie mit Augenzwinkern.

12 Clowns und Clowninnen unter der Leitung von Regisseurin Dr. Gisela Matthiae, musikalisch begleitet von Angela Rudolf-Maile freuen sich auf ein Publikum das bereit ist, sich anstecken zu lassen von der Begeisterung für unser demokratisches Miteinander. Dabei wird das demokratisch regierte Musterstädtchen „Clownstetten“ am eigenen Anspruch, die perfekte Demokratie zu repräsentieren, das ein oder andere Mal gründlich scheitern. Aber was soll's? Clowns bleiben neugierig, zugewandt und sind offen für kreative Lösungen – ein übertragbares Modell?

Anmeldung, Kartenreservierung bzw. -bestellung und weitere Informationen nur unter 09122 9256-420 oder ebw.schwabach@elkb.de

 **Sa, 28. September 2024, 17 Uhr - 18.30 Uhr
Roth, Glashaus (J10501GS),
7 €, Kinder bis 14 Jahren frei**

 **So, 29. September 2024, 11.30 - 13 Uhr
Schwanstetten, Gemeindehalle (J10502GS)
im Rahmen der Langen Nacht
der Demokratie, gebührenfrei**

3 für Demokratie

„Nach den Wahlen ist vor den Wahlen“

Die gefährlichen Verheißungen der Anti-Demokraten

Martin Becher, Leiter der Fachstelle für Demokratie der Evangelischen Landeskirche, untersucht, wie rechtsextreme Verfassungsfeinde Wahlen nutzen, um demokratische Strukturen zu untergraben. Anhand von Figuren wie Trump und Höcke erklärt er, warum manche Menschen trotz schädlicher Folgen solche Parteien wählen. Der Vortrag beleuchtet, welche Versprechen verlockend wirken, warum Demokratie als bedrohlich empfunden wird und welche Herausforderungen Anti-Demokraten nutzen, um autoritäre Strukturen zu fördern. Auch die Anziehungskraft von Fake News und das Vertrauen in autoritäre Versprechen von Freiheit werden diskutiert. Im Anschluss gibt es eine Fragerunde.

 **Do, 17. Oktober, 19 - 20.30 Uhr
Hilpoltstein (J10503GS),
mit Martin Becher
gebührenfrei, ohne Anmeldung**

Weitere Veranstaltungen der Reihe

Konkrete Menschenwürde

Dr. Michael Spieker spricht über Idee, Schutz und Bildung menschlicher Würde

Die Würde des Menschen ist unantastbar – dieser zentrale Grundsatz des Grundgesetzes wird von Dr. Michael Spieker, Professor für Politikwissenschaft, untersucht. Er betont, dass Menschenwürde eher als Sache einer Handlung denn als Eigenschaft betrachtet werden sollte, um ihre Bedeutung zu erfassen. Der Vortrag beleuchtet die Entwicklung des Begriffs seit Platons Zeit und seine Relevanz im Alltag einer modernen Demokratie. Spieker diskutiert dabei auch die widersprüchliche Natur der Menschenwürde. Der Vortrag findet in der barrierefreien Residenz in Hilpoltstein statt und lädt zu einer Diskussion über fundamentale gesellschaftliche Werte ein.

 **Do, 14. November, 19 - 20.30 Uhr
Hilpoltstein (J10504GS), mit Dr. Michael Spieker
gebührenfrei, ohne Anmeldung**

RECHTS TERROR ISMUS

Verschörung und Selbstermächtigung 1945 bis heute

Ausstellung des Memoriums
Nürnberger Prozesse mit
umfangreichem Rahmenprogramm

KunstSchranne
Weißenburg

13.11. —
20.12.24

KunstSchranne
An der Schranne 12
91781 Weißenburg i. Bay.

Eintritt frei,
zu den Öffnungszeiten
der KunstSchranne
www.vhs-weissenburg.de/ausstellung

Eine Kooperation zwischen der vhs Weißenburg
und Umgebung e.V. und der Stadt Weißenburg.

Stadtbibliothek
Röthenbach a.d.P.

15.01. —
28.02.25

Stadtbibliothek
Geschwister-Scholl-Platz 1
90552 Röthenbach a.d. Pegnitz

Eintritt frei,
zu den Öffnungszeiten
der Stadtbibliothek
www.bibliothek.roethenbach.de

Eine Kooperation zwischen der Stadt Röthenbach
a. d. Pegnitz, der Stadtbibliothek Röthenbach a. d.
Pegnitz und der vhs Unteres Pegnitztal.

vhs

Gefördert durch:


Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales


AMADEO
ANTONIO
STIFTUNG


GLS
Dachstiftung
für individuelles
Schenken

Kurstipps

Work-Life-Balance

Selbstwert stärken

Workshop erforschen – stärken – üben

Ob wir uns selbst für wertvoll halten hängt in einem großen Maß von unserem Denken und Erleben ab. Gleichzeitig hat unser Selbstwertgefühl große Auswirkungen auf unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Handeln. Es ist ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht sein ganz individuelles Potenzial zu leben. Diese Kursreihe eröffnet dir die Möglichkeit, die Facetten deines Selbstwertes zu erkunden, deine ganz persönlichen Stärken zu entdecken und dich zu stärken. Mit Übungen zur Wahrnehmung, Körper- und Atemübungen, Kreide und Papier und vor allem mit der Erfahrung in der Gruppe kannst du in Begleitung der Dozentin neue Blickwinkel entdecken und dich stärken.

 **Sa, 26. Oktober, 14 - 17.30 Uhr**
Allersberg (J45303), mit Daniela Renner
Gebühr: 27,- €
 Am 23. November auch in Hilpoltstein (J45304)

Hallo Stress – Tschüss Stress

Den eigenen Stress verstehen und Abhilfe schaffen

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Stresserleben besser kennen: Sie lernen Überforderungssignale Ihres Körpers deuten, erhalten Informationen zu diversen Stressarten, Ebenen sowie Formen von Stressoren und erarbeiten individuelle Ansätze und Strategien, um inneren Stressantreibern entgegenzuwirken. Zudem testen wir gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken, sodass Sie herausfinden können, welche Sie langfristig in Ihren Alltag am besten integrieren können.

 **Di, 5. November, 19 - 20.30 Uhr, 4 x**
Wendelstein (J40050), mit Laura Gramp
Gebühr: 38,- €



Foto: Svetlana / AdobeStock

Schreibe Dein Leben neu – Du bist mehr als Du denkst

„Auf Veränderungen zu hoffen, ohne selbst etwas zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten“, wusste schon Albert Einstein. In diesem Vortrag mit dem anschließenden Kurs erfährst Du, dass Deine Glaubenssätze, Verhaltensmuster und Programmierungen Dein bisheriges Leben bestimmt haben. Bestimme Deine Zukunft neu!

Vortrag zum Kennenlernen

 **Do, 10. Oktober, 19 - 20 Uhr**
Georgensgmünd (J17100), mit Katja Lobenwein
Gebühr: 9,- €

Kurs

 **ab Mi, 6. November, 19 - 20.30 Uhr,**
4 x, Georgensgmünd (J17101), mit Katja Lobenwein
Gebühr: 45,- €

Kurstipps

Gemeinsam lernen, lachen, staunen



Foto: galitskaya / 123rf.com

Gemüsedetektive im September

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Kinder erhalten spielerisch Einblicke in die landwirtschaftliche Arbeit, abgestimmt auf die Jahreszeit. Jemand hat an der Karotte geknabbert! Am Salat fehlen auch ein paar Blätter! Und wo ist die Radhacker hingefahren? Lasst uns gemeinsam nachforschen, was da passiert ist! Bei den „Gemüsedetektiven“ handelt es sich um eine Reihe, bei der die Kinder an drei Terminen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte erleben, die sich um saisonale Themen drehen. Bitte beachten Sie deshalb bei Interesse gern auch die anderen beiden, einzeln buchbaren Termine am 19. Oktober (J75802) und am 9. November (J75803).

 **Sa, 21. September, 14 - 16 Uhr, Kammerstein (J75801), mit Ingrid Dullnig, Gebühr: 15,- €**

Tanzgarten für Eltern und Kind

Für Kinder von 1½ bis 3 Jahren

In unserem Tanzgarten für Kleinkinder entdecken 1½- bis 3-jährige Kinder spielerisch die ersten Grundbewegungen zur Musik. Gemeinsam mit Ihnen als Bezugsperson tauchen sie in rhythmische Tanzgeschichten und Singspiele ein, die sowohl die Fantasie anregen, als auch motorische Fähigkeiten fördern. In diesem Kurs fahren wir mit dem „Zug“ in den Zauberwald, wo uns die „singenden Bäume“ begrüßen, wir den Wald erkunden und beim Waldorchester mit Instrumenten spielen.

 **Mi, 25. September, 15 - 15.45 Uhr, 5 x**
Abenberg (J75020), mit Tina Sehnert
Gebühr: 28,- €



Foto: Africa studio / fotolia.com



1995 | 2020

25

Jahre


Land
kreis
Roth

Bayern's erste kommunale Energieberatungsagentur

**ENA – Unabhängige EnergieBeratungsAgentur
Landkreis Roth GmbH**
 Weinbergweg 1, 91154 Roth
www.landratsamt-roth.de/ena
ena@landratsamt-roth.de Tel: 09171 81-4000

Vom Glück des Zusammenseins

Treffen der Kursleitenden in Schwanstetten und Hilpoltstein

Nach langer Pause kamen zahlreiche Kursleitende der vhs im Landkreis Roth wieder einmal zusammen. Am 23. März 2023 in Schwanstetten und am 1. Februar 2024 in Hilpoltstein. Die Bilder zeigen, wie wichtig solche Zusammenkünfte sind und machen die Freude aller Beteiligten erlebbar. In diesen Treffen wurde der Ursprungsgedanke

von Volkshochschule sichtbar: gemeinschaftlich zu lernen, zu lehren und zu wachsen. Die vhs im Landkreis Roth bedankte sich mit diesen Treffen bei ihren Kursleitenden, denn diese sind die wichtigsten Vermittler eines breiten Kursangebots für die Bevölkerung und zudem Herz und Taktgeber der vhs-Arbeit vor Ort.



Die persönlichen Gespräche sind das Wichtigste an diesen Abenden.



Die Leiterinnen der Außenstellen Hilpoltstein, Allersberg und Roth (Karin Köstler, Elke Zintl und Ina Gepp) mit Bürgermeister Markus Mahl, der zugleich der Zweckverbands-Vorsitzende ist.



Die Band „2imSinn“ war für Stimmung und gute Laune zuständig.



Das Orga-Team im Hintergrund. Heidi Brandl, Claudia Sorgenfrei (Außenstelle Wendelstein), Petra Winterstein (GL Geschäftsstelle Hilpoltstein), Susanne Walliser (Außenstelle Schwanstetten), Tanja Engelhardt (Geschäftsstelle Hilpoltstein) und Stefanie Weidner (Leitung Außenstelle Schwanstetten)



Mit Musik geht alles besser. Axel Schuhmann an der Gitarre untermalte den Abend stimmungsvoll.



Die Gespräche bieten Raum für den Erfahrungsaustausch und neue Ideen.



Auch in Hilpoltstein wurden zahlreiche Kursleitende geehrt, die an den Außenstellen Roth, Hilpoltstein und Allersberg seit vielen Jahren das Programm gestalten.



Ehre, wem Ehre gebührt: In Schwanstetten regnete es goldene, silberne und bronzene Ehrennadeln sowie Urkunden und Geschenke für zahlreiche Dozentinnen und Dozenten. Diese sind an den Außenstellen Wendelstein und Schwanstetten teilweise schon bis zu 40 Jahre für die Volkshochschule tätig.

Fotos: Susanne Walliser und Birgit Pechler

Kurstipps

Gemeinsam lernen, lachen, staunen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren

Lerne, wie du lebensbedrohliche Situationen beim Baby und Kleinkind erkennst und im Ernstfall schnell und sicher handelst. Der Kurs ist für Eltern und Großeltern geeignet, ebenso wie für Babysitter, Au-Pair und alle, die beruflich oder privat mit Babys und Kleinkindern zu tun haben. Er kombiniert theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen und bereitet dich so auf jegliche Notfälle im Kindesalter vor. Die Kursleiterin ist zertifizierte Kindernotfalltrainerin.

 **Sa, 19. Oktober, 9.30 - 13 Uhr**
Allersberg (J45002), mit Sandra Seitz
Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)
Am 9.11. auch in Schwanstetten (J45008)

Erste Hilfe am Kind mit Elke Spruck am 2.11. in Hilpoltstein, am 14.11. in Greding und am 25.01.2025 in Röttenbach.



Fotos: Sandra Seitz

Stillvorbereitung

Für werdende Eltern

Auf den Anfang kommt es an! Unser Angebot „Stillvorbereitung“ soll werdende Mütter und ihre Partner umfassend auf die ersten wichtigen Monate der Stillzeit vorbereiten. Sie lernen praxisnah die richtige Anlegetechnik und erfahren, wie Sie typische Stillprobleme souverän meistern können. Zudem vermittelt Ihnen die ausgebildete Still- und Laktationsberaterin wertvolle Tipps zum Aufbau der Brust, zum Wochenbett, Stillmanagement und oder auch zu Tragehilfen und Bedsharing, die Ihnen und Ihrem Baby zugutekommen. Durch diesen Kurs werden Sie in der Lage sein, die Stillzeit entspannt und selbstbewusst zu erleben und die Bindung zu Ihrem Kind zu stärken.

 **Fr, 18. Oktober, 18.30 - 20.30 Uhr**
Hilpoltstein (J44051)
mit Claudia Gläser
Gebühr: 15,- € (pro Person)

Starke Mädels

Selbstbehauptung für Mädchen von 7 bis 10 Jahren

In diesem Workshop lernen die Mädchen, Gefahren bereits wahrzunehmen, bevor sie sich zeigen. Durch die Vermittlung von einfachen Selbstverteidigungsübungen in unserem praktischen Training, erkennen die Mädchen wie stark sie sind und dass sie im Notfall in der Lage wären, Nein zu sagen. Hilfe zu holen oder Widerstand zu leisten. Dieses Wissen erzeugt eine andere Körpersprache und stärkt das Selbstvertrauen. Dieses Angebot wird von zwei qualifizierten Trainern geleitet. Dies ermöglicht eine individuelle Betreuung in einer kleinen Gruppe.

 **Sa, 28. September, 10 - 11.30 Uhr, 2 x**
Allersberg (J74030), mit Manuel Bauer
und einem weiteren Trainer
Gebühr: 39,- €



Foto: Jack / AdobeStock

Fotos: alfa27, InputUX, krakenimages / AdobeStock



Im Rampenlicht: Theaterspiel in der zweiten Lebenshälfte

Kennenlern-Workshop

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Theaterspiels. Haben Sie Lust, sich und Ihre Talente neu zu entdecken und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf der Bühne zu stehen? In diesem Kennenlernworkshop können Sie ausprobieren, ob Sie am Kurs ab dem 16. November teilnehmen möchten. Dort lernen Sie die Grundlagen des Theaterspiels kennen und gestalten kurze Texte aus literarischen Vorlagen, die sie zusammen mit den anderen Mitspielenden am Ende auch auf die Bühne bringen.

Der Workshop sowie der anschließende Kurs werden von einem erfahrenen Kursleiter geleitet, der langjährige Erfahrung in der Leitung von Theatergruppen hat und selbst Teil einer Seniorentheatergruppe in Nürnberg ist. Das Treffen findet in barrierefreien Räumlichkeiten statt und bietet eine angenehme Gruppengröße, um eine persönliche Erfahrung zu gewährleisten.

 **Sa, 9. November, 11 - 14 Uhr**
Roth (J50800), mit Helmut Frye
Gebühr: 17,- €

Der anschließende Kurs (J50801) beginnt
am Sa, 16. November, 11 - 13 Uhr, 8 x, Gebühr: 89,- €.

Photovoltaik vom Fachmann

- + Persönliche Ansprechpartner
- + Qualifiziertes eigenes Fachpersonal aus Dachprofis & Elektrikern
- + Schnelle & hochwertige Umsetzung

 **Photovoltaik Werkstatt**



Lokaler Fachbetrieb aus deiner Region!

Kontaktinfos



Hackspieder Weg 5, Schwanstetten
T 09170 90 999 70 | kontakt@photovoltaik-werkstatt.de
www.photovoltaik-werkstatt.de

Kurstipps Kreativität

Keramikbecher und Tafelsilber Trinkgefäße aus Ton gestalten Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren



Foto: nenadaksic/AdobeStock

Tauchen Sie ein in die Welt des 17. Jahrhunderts und entdecken Sie die Geheimnisse des alltäglichen Lebens in der Hiltpoltsteiner Residenz, erbaut von Fürst Johann Friedrich. Erfahren Sie, wie man damals Lebensmittel aufbewahrte und aus welchen Materialien das Geschirr bestand. In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Trinkgefäß, evtl. mit Unterteller. Pro Person können max. 2 Gefäße aus Steinzeug, spülmaschinenfest gestaltet werden. Nutzen Sie alte Dekortechniken und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – bauen Sie Schablonen, nutzen Sie Stempel und arbeiten Sie mit farbiger Engobe. Gestalten Sie einzigartige Gefäße nach Ihren eigenen Vorstellungen und erleben Sie dabei ein Stück Geschichte.

Sa, 9. November, 10 - 11.30 Uhr
Hiltpoltstein (J53103), mit Julia Isenberg
Gebühr: 12,- € (+ 35,- € Materialkosten)

Werken mit Schwemmholz Für Kinder ab 8 Jahren

Schwemmholz ist ein wunderbar knorriges, meist ge-
glättetes Holz und meins kommt vom Lech. Wir werden
kleine Weihnachtsbasteleien z. B. ein Weihnachtsgesteck,
oder einen Tannenbaum damit gestalten. Du brauchst
keine Vorkenntnisse, nur Freude am Werken mit Holz.

Di. 26. Nov., 3. + 17. Dezember 2024, 15.30 - 17 Uhr
Greding (J75600), mit Inge Krause
Gebühr: 34,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)

Papiersterne falten

Die schönste Zeit des Jahres beginnt nicht erst am 24.12.,
sondern schon viele Wochen davor. In der Vorweihnachts-
zeit gehört die Adventsdekoration einfach dazu, wie zum
Beispiel der Stern. Im Kurs werden Sterne im skandina-
vischen Stil in verschiedenen Farben und Größen selbst
gefaltet und gestaltet. Die Materialkosten (ca. 7 €) werden
direkt vor Ort an die Dozentin gezahlt.

Do, 12. Dezember, 18.30 - 20.30 Uhr
Rohr (J56009), mit Johanna Vogl
Gebühr: 15,- € (+ ca. 7,- € Materialkosten)



Foto: Daria Nijir/AdobeStock

Meine schönste vhs-Geschichte



Barbara Hechtel *Der verlorene Ehering*

In einem meiner Keramik Kurse war eine frischverheiratete junge Frau. Sie hatte einen wunderschönen Ehering, über den sie sehr glücklich war und auch ein wenig stolz. Fröhlich formten wir an diesem Abend besondere Objekte aus Ton. Jedes – wie immer – ein Unikat. Als die junge Dame nach Hause fuhr, stellte sie fest, dass ihr Ehering nicht mehr an ihrem Finger steckte. Sie kam zurück und wir suchten um den Arbeitsplatz herum in meiner Werkstatt alles ab, aber der Ring war nicht zu finden. Auch im Auto war er nicht zu entdecken. Sie erinnerte sich auch nicht, ob oder wann sie ihn abgenommen hatte.

Tief traurig fuhr sie dann nach Hause. Am nächsten Tag rief sie mich an, und bat mich doch nochmal in der Werkstatt gründlich nachzuschauen, ob ich ihn nicht finde. Doch alles Suchen half nichts, der Ring blieb verschwunden ...

Nach zwei Wochen dann, ich wollte kleine Engel formen und nahm aus dem Resteimer Tonstücke und siehe da – oh Wunder – beim Teilen der Stücke tauchte das vermisste Ringlein auf!

Fröhlich meldete ich den Fund der Besitzerin. Sie kam noch am selben Tag mit einem Blumenstrauß für mich und nach einer dankbaren Umarmung nahm sie freudestrahlend ihren heiß ersehnten Ehering wieder in Empfang und steckte ihn an seinen Platz an ihrer rechten Hand.

Das ist jetzt schon ein paar Jahre her, und sie ist immer noch glücklich verheiratet ...

Ich erzähle die Geschichte auch immer wieder in meinen Kursen. Seitdem passen alle viel besser auf ihre Ringe auf.

Es geht weiter. So viele bezaubernde Texte haben uns letztes Jahr erreicht, als wir nach „der schönsten vhs-Geschichte“ gesucht hatten. Die Wahl ist uns daher schwergefallen. Deshalb veröffentlichen wir hier und in den nächsten Ausgaben weitere Texte. Zum Schmunzeln ist die Geschichte unserer Dozentin Barbara Hechtel aus Poppenreuth bei Kammerstein. Sie schildert eine Anekdote aus einem ihrer Kurse, in denen die Teilnehmenden farbenfrohe Keramiken herstellen.



Hervorragendes Miteinander der vhs-Akteure

vhs Rohr: 34 Jahre Erfolgsgeschichte

Von Deutschlands erstem Witze-Wanderweg bis zur fröhlich gestalteten Schule: Rohr hat viel zu bieten in Sachen Lebensqualität. Ein Besuch lohnt sich!



Kurse in Rohr

Gesunder Rücken und Gelenke

Einfache Selbsthilfe-übungen

Zur Korrektur von Beinlängendifferenzen und zur Linderung von Rückenschmerzen, Knie- und Hüftbeschwerden. Entspannungsübungen für alle: Geeignet für Sie und Ihn, für Sportler und Nichtsportler und für alle Altersgruppen. Den Kurs leitet ein ausgebildeter Heilpraktiker. Für die Schlussentspannung einen Pullover, Socken und kleines Kopfkissen mitbringen. Mit dem Handy kann der persönliche Laufstil und das eigene aktuelle Bewegungsmuster aufgenommen werden.

 **Do, 17. Oktober, 19 - 20.30 Uhr, 4 x Rohr (J41432) mit Bernhard Müller**
Gebühr: 45,- €

Die Gemeinde Rohr, mit ihren 3.800 Einwohnern, liegt im Nordwesten des Landkreises Roth in dem sie tief verwurzelt ist. Auch die örtliche Volkshochschule (vhs) fühlt sich sehr wohl im vhs-Zweckverband, der von den 16 Landkreisgemeinden getragen wird.

Im Herbst 1990 war Rohr auf der „Erwachsenenbildungslandkarte“ des Landkreises noch ein unbeschriebenes Blatt. Doch das änderte sich, als **Norbert Wieser** dem frisch gewählten Bürgermeister Herbert Bär vorschlug, eine vhs-Außenstelle in Rohr zu gründen. Nach Rücksprache mit dem damaligen Leiter des Volksbildungswerkes (VBW), Kornelius Schlehlein, wurde die Idee schnell umgesetzt. Im November 1990 übernahm Norbert Wieser ehrenamtlich die Leitung der vhs-Außenstelle Rohr, unterstützt von der Gemeindeverwaltung.

Damals war die Erwachsenenbildung noch Aufgabe des Landkreises Roth, doch ein Gerichtsurteil veränderte dies. Die Landkreisgemeinden, damals noch ohne die Stadt Roth, schlossen sich zum vhs-Zweckverband zusammen und übernahmen die Trägerschaft der Erwachsenenbildung. Die vhs-Geschäftsstelle blieb in Hilpoltstein, der Keimzelle des „Volksbildungswerkes“ im Landkreis Roth.

Seit 1990 hat sich die vhs-Außenstelle Rohr zu einer festen Größe im Landkreis Roth entwickelt. In enger Abstimmung mit lokalen Akteuren wurden Kurse angeboten, die von anderen Organisationen und Vereinen nicht abgedeckt wurden. Besonders die Gesundheitsbildung wurde schnell zu einem Schwerpunkt in Rohr.

Die VHS-Leitung achtet darauf, die begrenzten räumlichen Möglichkeiten optimal zu nutzen und Kurse in verschiedenen Dörfern anzubieten. Diese dezentrale Strategie ist ein Schlüssel für die hohe Nachfrage nach den vhs-Angeboten in Rohr.

Norbert Wieser lobt das hervorragende Zusammenspiel aller Beteiligten. Neben den gemeindlichen Gebäuden, wie der Schulturnhalle in Regelsbach, dem Gemeindehaus in Gustenfelden sowie den Schulungsräumen in den Feuerwehrhäusern in Rohr, Regelsbach und Kottensdorf, steht auch die Turnhalle des TSV Rohr zur Verfügung.

Besonders hebt Wieser die hervorragende Zusammenarbeit mit den Kollegen und Kolleginnen in der Gemeindeverwaltung hervor: **Christa Greul** (bis April 2024), **Simone Hacker** und seit kurzem **Tim Schuster**. Auch die Zusammenarbeit mit der vhs-Geschäftsstelle in Hilpoltstein läuft reibungslos.

Dank dieser Teamarbeit kann die vhs Rohr seit 34 Jahren in jedem Semester ein vielfältiges und interessantes Programm anbieten. Die Gesundheitsbildung hat sich als Schwerpunkt etabliert, doch das Programm wird ständig um neue Angebote und Ideen erweitert. Anregungen von außen werden gerne aufgenommen, um das Angebot weiter zu verbessern.

Die vhs Rohr ist ein sehr gutes Beispiel für das erfolgreiche Zusammenspiel von engagierten Einzelpersonen und einer unterstützenden Gemeindeverwaltung. **Norbert Wieser und das gesamte Team haben in den letzten 34 Jahren viel geleistet und die vhs Rohr zu einem festen Bestandteil des kulturellen und sozialen Lebens in der Gemeinde gemacht.**



Fotos: Gemeinde Rohr

Ein eingespieltes Team. Christa Greul, Simone Hacker und Norbert Wieser (v.l.n.r.)

Wildkräuterküche

Kochen mit wilden Kräutern

Gemeinsam bereiten wir ein sehr gesundes Wildkräuterbuffet zu und genießen im Anschluss unsere leckeren Speisen: Wilde Meerrettichsuppe, Pesto aus Dost mit köstlichem Waldbrot, Köstlichkeiten aus wilden Früchten, Hirse-Kräuterbratlinge. Zur Erinnerung an den wunderbaren Abend bereiten wir eine Gemüsebrühe mit Wildkräutern zu, die jeder mit nach Hause nehmen darf.

 **Mi, 9. Oktober, 18 - 21 Uhr, Rohr (J42100) mit Petra Ortlepp, Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)**

Kurstipps

Sport und Bewegung

Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Ein Yogakurs für Kinder mit dem Schwerpunkt Freude, Leichtigkeit und innere Balance. Im Kinderyoga werden die Kinder eingeladen ganz sie selbst zu sein, sich frei zu bewegen, in Verbindung mit ihrem Körper zu kommen und lernen dabei spielerisch erste klassische Yoga Asanas, deren Variationen und erste Atemübungen kennen. In jeder Kinderyogaeinheit bringen die Kinder zuerst zu Musik ihren Körper in Bewegung, dürfen Anspannung und Aufregung abschütteln und sich frei bewegen. Im Anschluss wird sich der eigentlichen Yogapraxis gewidmet. Diese wird in einer sogenannten Bildwelt aufgebaut, die durch eine Traumreise eröffnet wird (z. B. Unterwasserwelt, Märchenland, Zirkus etc.). Die Kinder erleben dabei die Yogapraxis als eine erzählte Geschichte, in der sie eine wichtige Rolle spielen. In jeder Yogaeinheit steht ein Wert im Mittelpunkt (z. B. Liebe, Mut, Vertrauen, Freundschaft, Familie usw.), der sich in der erzählten Geschichte wiederfindet. Eine anschließende Schlussentspannung lädt die Kinder zum Loslassen ein.

 **Mo, 16. September, 16 - 17 Uhr, 5 x**
Wendelstein (J74010), mit Anna Fuchs
Gebühr: 25,- €

Stretching und Mobility

Stretching und Mobility ist ein entspannendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining. Es beinhaltet Übungen, die sich auf die Beweglichkeit und die volle Nutzung der Funktionen deiner Gelenke fokussieren. Mit Stretching werden deine Faszien und Muskeln angesprochen und die Muskelspannung reduziert. Beim Mobility Training wird dein aktiver Bewegungsradius vergrößert. So kannst du die Beweglichkeit deiner Gelenke besser nutzen. Dieses Training ist für alle geeignet und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Menschen mit weniger Bewegung im Alltag profitieren dabei besonders.

 **Mo, 7. Oktober, 19.15 - 20.15 Uhr, 6 x**
Schwanstetten (J41162), mit Nataliia Balabko
Gebühr: 38,- €
Die Kursleiterin stammt aus der Ukraine und freut sich über Teilnehmende aus ihrer Heimat.
Керівник курсу походить з України і рада вітати учасників зі своєї батьківщини.

Auch mit Nataliia Balabko: **HIIT**, ab Mo, 7. Oktober, 18 - 19 Uhr, 6 x, Schwanstetten (J41161), Gebühr: 38,- €

Yoga für innere Kraft und Harmonie

Für Anfänger

Yoga ist ein wunderbarer Weg mit Deinem Körper, Geist und Seele im Einklang zu leben! Dieser Kurs ist gut für Anfänger*innen, beinhaltet Atemübungen, kurze Meditationen und eine sanfte, stetig aufbauende Einführung in das vertiefende Praktizieren von bestimmten Körperpositionen (Asanas). Aufgrund der Kombination von ruhigen und dynamischen Übungsabläufen kommst Du zur Ruhe, stärkst Deine Körperwahrnehmung und tankst frische Lebensenergie, während die Sorgen abfallen und Deine Gedankenwelt ruhiger wird.

 **Do, 26. September, 16 - 17.30 Uhr, 10 x**
Spalt (J40590), mit Elena Müller
Gebühr: 83,- €



Yoga Workshop

Technik von Kopf bis Fuß

Du konntest bereits erste Erfahrungen im Yoga sammeln und möchtest deine eigene Yoga-Praxis im Bereich der Körperhaltung verbessern? Tauche in diesem Workshop in die Welt des Yoga ein und vertiefe die Techniken, die sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene von Bedeutung sind. Wir beginnen mit den Grundlagen verschiedener Asanas, lernen die richtige Ausführung kennen und werden diese auch modifizieren – denn kein Körper ist gleich. Du erhältst praktische Tipps und Techniken, die du sofort in deine eigene Praxis integrieren kannst. Gerne kannst Du auch Deine Fragen und Themen mit einbringen, denn genau hierfür bietet dieser Workshop eine wunder-volle Möglichkeit.

 **So, 17. November, 9 - 12 Uhr**
Allersberg (J40230), mit Lisa Vierthaler
Gebühr: 25,- €

In unserem Programm finden Sie rund 70 weitere Angebote zu **Yoga**.

20. ROTHER
[KABARETT]
HERBST

KULTUR FABRIK

04.10. HOLGER PAETZ
Liebes Klima: Gute Besserung



26.10. ANDREAS REBERS
Rein geschäftlich



08.11. HELMUT SCHLEICH
Das kann man so nicht sagen



16.11. STEFAN LEOHARDSBERGER
Ja!



**22.11. KABARETT
NEWCOMER NACHT**
Sara Brandhuber &
Ralf Winkelbeiner



29.11. GANKINO CIRCUS
Ruhm & Ruin



30.11. WOLFGANG KREBS
Bavaria first!



04.12. BLÖZINGER
Erlich



07.12. SIMON PEARCE
Hybrid



08.12. DJANGO ASÜL
Rückspiegel – Der satirische
Jahresrückblick



WWW.KULTURFABRIK.DE
KARTENINFO 09171 848-714
Stieberstraße 7, 91154 Roth

Veranstaltungen beginnen um 20 Uhr, Django Asül um 11 Uhr



„Glücksindikatoren“ für das kommunale Zusammenleben

Die vhs-Geschäftsleiterin **Petra Winterstein**
im Gespräch mit **Felix Fröhlich**, Erster Bürgermeister
von Rohr



Herr Fröhlich: Der Fokus unseres neuesten Programm-Magazins liegt auf dem Thema „Glück“. Hat man mit dem Namen „Felix (=lat. für glücklich, glücksbringend) Fröhlich“ überhaupt noch eine Chance, unglücklich zu sein?

Meine Eltern wollten für mich und meinen Bruder Axel eigentlich nur kurze Rufnamen, die man nicht abkürzen kann. Aber natürlich wurde ich in meinem Leben unzählige Male auf meinen „Doppel-Namen“ angesprochen. Und ein wenig selbsterfüllende Prophezeiung steckt schon drin, im fröhlichen Felix.

Und was macht Sie, außer Ihrem Namen, noch glücklich bzw. zufrieden?

Da hätte ich Ihnen zu verschiedenen Stationen in meinem Leben sicher unterschiedliche Antworten

gegeben. Ich werde heuer 58 Jahre alt. Ich bin mit meiner Frau Marion 29 Jahre glücklich verheiratet. Ich bin gesund. Ich bin dankbar, dass es meinen Eltern im hohen Alter noch gut geht. Und wenn meine Großnichte und Großneffen (1-3 Jahre) bei uns sind, beschert mir das wahre Glücksmomente.

Gibt es so etwas wie „Glücksindikatoren“ auch für kommunales Zusammenleben? Und wenn ja: Wie sehen diese aus? Wie muss eine Kommune aufgestellt sein, damit es den Bürger*innen möglichst gut geht?

Da könnte man mit den fünf Indikatoren der Bedürfnispyramide von Maslow beginnen. Die erste Voraussetzung, die physiologische Erfüllung, also zu Essen, ein Dach über dem Kopf, ein Bett, Arbeit, würde ich als „Glücksindikator“ unterschreiben.

Felix Fröhlich

Geboren 1966 in Nürnberg
Lehramt für Hauptschule an der
Friedrich-Alexander-Universität
in Nürnberg
13 Jahre Lehramt; 7 Jahre
Konrektor im Lehramt
2002 Wahl in den Gemeinderat
von Rohr für die SPD
2008 Stellvertretender
Bürgermeister von Rohr
Seit 2014 Erster Bürgermeister
von Rohr

Foto: Catrin-Anja Eichinger, fotografie.hamburg

Dann folgt die Ebene zwei mit Sicherheit, die für mich gleichgesetzt ist mit Frieden und Freiheit. Die erste Ebene könnte man in der Kommune teilweise mit den Pflichtaufgaben der Daseinsvorsorge gleichsetzen. Und Sicherheit hat in den Kommunen viel mit sozialer Kontrolle zu tun. Je besser diese (noch) gelebt wird, desto achtsamer füreinander ist eine örtliche Gesellschaft.

Und welche dieser Glücksindikatoren gibt es direkt bei Ihnen in Rohr?

Ohne eine Befragung durchgeführt zu haben, traue ich mich behaupten, dass in Rohr alle Grundbedürfnisse erfüllt werden. Rohr ist eine der sichersten Gemeinden Bayerns, die soziale Kontrolle funktioniert gut, es gibt einen sehr hohen Grad an ehrenamtlichem Engagement. Der Anteil an der Einkommensteuer ist, seit es Rohr gibt, noch nie so hoch gewesen wie 2024.

Aber auch wir leben nicht auf Wolke Sieben. Die Corona-Pandemie hat in allen Gesellschaften eine neue Form der „Ich-Bezogenheit“ hinterlassen. Die Frage, was kann der Staat (oder die Gemeinde) für mich tun – statt umgekehrt – steht im Raum.

Was mich bewegt ist auch die Tatsache, dass bei der Europawahl in einem unserer Wahlbezirke, eine Partei, die es erst seit 11 Jahren in Deutschland gibt, mit 20% gewählt wurde. Sorgen und Ängste leiten sich scheinbar also nicht ausschließlich vom eigenen Lebensumfeld, also dem Glück in der Heimatgemeinde ab.

Aber ich kenne keine zweite Gemeinde, in der so vielfältige und direkt erzeugte Produkte angeboten werden können. Unsere Täler, die Kulturlandschaft, die Wälder, die Dörfer sind ein Geschenk. Eigentlich haben wir sehr viele Glücksindikatoren.

Petra Winterstein

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

Foto: Ganzmann GmbH



Rohr besteht aus 17 zusammengeschlossenen Ortschaften. Ist diese Vielfaltigkeit und Eigenständigkeit eher eine Herausforderung oder eher ein Garant für ein glückliches Zusammenleben?

Rohr bestand zur Gebietsreform aus vier Altgemeinden mit vier Kirchen. Das Denken von deren Türmen herab ist in den bald 50 Jahren des Bestehens der „Großgemeinde“ Rohr kaum mehr vorhanden.

Der Erhalt und die Modernisierung der Infrastruktur auf fast 50 Quadratkilometern Gemeindefläche (Rohr ist flächenmäßig vergleichbar mit Schwabach oder Wendelstein) ist eine Herausforderung, aber zu schaffen. Die Umsetzung der Strategien zu den Auswirkungen des Klimawandels und die Energiewende sind sehr sehr große Herausforderungen. Und als solche nur dann ein Garant für das zukünftige Glück von uns und unseren Kindeskindern, wenn wir uns alle ehrlich machen, ohne mit dem Finger aufeinander zu zeigen, dass wir manche lieb gewonnenen Gewohnheiten eben zu Gunsten der nächsten Generationen dringend ändern müssen, wenn wir unsere Lebensgrundlagen erhalten wollen. ▷

Die Vielfaltigkeit und Eigenständigkeit, die kommunale Selbstverwaltung sind unschätzbare Werte (Im Dickicht der Bürokratie geht das manchmal unter). Mit über 60 Vereinen und Organisationen, darunter einem Sportverein mit über 1.000 Mitgliedern, zehn freiwilligen Feuerwehren, ist ein gutes Miteinander eigentlich garantiert. Aber damit das so bleibt, müsste jede und jeder einen kleinen Beitrag leisten.

Rohr hat auf jeden Fall das Prädikat „klein, aber fein“ verdient. Es zeigt: Man muss nicht groß sein, um eine Vorreiterrolle einzunehmen. Bereits vor dem Volksbegehren bewarb sich die Gemeinde als Biodiversitäts-gemeinde und wurde als eine von zehn Gemeinden in Bayern für das Projekt ausgewählt. Ebenso auch jetzt wieder bei der kommunalen Wärmeplanung: Man hat den Eindruck, Rohr wartet nicht, bis andere entscheiden, sondern gestaltet die notwendigen Veränderungen selbst aktiv. Denken Sie, dass dies ein Schlüssel für ein gelungenes Gemeindeleben oder gar für ein glückliches Leben ist?

Gestaltungswille und agieren statt nur zu reagieren sind gute Berater in einer Kommune. Aber auf diesem Weg ist nicht nur Rohr, sondern viele weitere Gemeinden im Landkreis Roth. Und: Selbstreflektion ist wichtig. Man muss die Konzepte auch umsetzen können. In Zeiten des Fachkräftemangels mussten auch wir feststellen, dass man schnell an seine Grenzen kommt. Die Aufgabenfülle wird immer größer. Das müssen auch Land und Bund erkennen und dürfen nicht alles „nach unten“ delegieren.

Sie waren schon einige Jahre als Gemeinderat tätig, bevor Sie als Bürgermeister kandidierten. Wie sehr hat Ihnen dies Ihren Start 2014 bei Ihrer ersten Amtsperiode erleichtert?

Ich bin 2002 in die SPD eingetreten und wurde als „reingeschmeckter Stoderer“ auf Anhieb gewählt. In den ersten 12 Jahren habe ich sehr viel gelernt von den erfahrenen Kollegen. Die Stellvertretung unseres Altbürgermeisters Herbert Bär ab 2008 hat dann schon mehr Einblicke in die Aufgabenfülle

Unsere Täler, die Kulturlandschaft, die Wälder, die Dörfer sind ein Geschenk. Eigentlich haben wir sehr viele Glücksindikatoren.

des Gemeindeoberhauptes gebracht. Die Wucht der Aufgabendichte und der hohe zeitliche Aufwand eines kommunalen Behördenleiters haben mich dann trotzdem stark beeindruckt. Darauf kann man sich kaum vorbereiten.

Wo liegen die Schwerpunkte im Amt des Bürgermeisters? Im Verwalten oder im Gestalten? Oder schließt sich das gar nicht so sehr gegenseitig aus?

In einer Gemeinde in unserer Größe bin ich in fast allen Bereichen in das operative Geschäft voll mit eingebunden. Wir haben keine berufs-

mäßigen Referenden, müssen aber die gleichen Aufgaben erfüllen, wie beispielsweise Schwabach. Da bleibt ehrlicher Weise nicht immer genug Zeit um zu gestalten. Da haben wir noch zu viele Pflichtaufgaben vor uns.

Ihre Ideen für Rohr scheinen unerschöpflich. Welche nächsten konkreten Ziele haben Sie?

Einen Gang runter schalten und alle Projekte zum Abschluss bringen.

Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach das Thema „Bildung“ für ein glückliches und zufriedenes Leben? Und wie kann die Volkshochschule dazu beitragen, die Bürger*innen in Rohr noch glücklicher zu machen?

Das siebte Mal in Folge sind die Finnen die glücklichsten Menschen in Europa. Nach der PISA Studie gilt das Bildungssystem in Finnland als vorbildlich und bescheinigt den Finnen ein hohes Ausbildungsniveau. Die Kinder dort gehen gemeinsam bis zur 9. Klasse in eine Schule. Erst danach verteilen sie sich auf weiterführende Schulen. Lehrkräfte genießen ein hohes Ansehen. Lernen ist ein lebenslanger Prozess. Je häufiger wir Erwachsene sagen können „Ach so ist das, habe ich gar nicht gewusst!“ – desto weniger anfällig ist unsere Nation für Populismus und Blödsinn aus den sozialen Netzwerken. Die vhs-Angebote können hierzu einen ganz großen Teil beitragen. Eine Auffrischung in Staatskunde würde uns nach 80 Jahren in Frieden und Freiheit offensichtlich ganz gut tun. Denn gibt es in unserer Demokratie ein größeres Glück? ○

Kurstipps

Sport und Bewegung



Rücken-Workshop

Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Wir lernen Übungen zur Selbsthilfe für einen freien, beweglichen und stabilen Rücken, schaffen ein Bewusstsein für belastende und einseitige Bewegungsmuster im Alltag, lösen Spannungen auf und erfahren Zusammenhänge über die Entstehung von Schmerzproblematiken. Der Workshop beinhaltet Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Kräftigung, Faszientraining, Neurotraining, Dehnung, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining. Darüber hinaus gehen wir der Frage nach, was kann man noch tun, wenn alle Übungen nicht weiterhelfen?

**Sa, 16. November, 13.30 - 16 Uhr
Hilpoltstein (J40005)
mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik
Gebühr: 23,- €**

Weitere **Rücken-Workshops** mit der Dozentin am 4. November in Abenberg (J40029) und am 1. Februar 2025 in Roth (J40031), zwei **Entspannungs-Workshops** in Allersberg (J40020) und Roth (J40030) sowie **ZPP-zertifizierte Kurse** in Wendelstein.



Power Fit

Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit

Nach einem Warm-Up, bei dem wir den Puls schon einmal in die Höhe treiben, folgt ein Ganz-Körper-Workout, bei dem intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. So trainieren wir effektiv sowohl Kondition, als auch Kraft(-Ausdauer) und Koordination. Ein abschließendes Stretching rundet die Einheit ab, sodass wir nach nur 45 Minuten unseren Körper einerseits ordentlich ins Schwitzen gebracht haben, aber auch Anspannungen gelöst und körperlichen Dysbalancen entgegengewirkt haben.

**Do, 10. Oktober, 19.15 - 20 Uhr, 13 x, Allersberg (J41011),
mit Claudia Zimmermann, Gebühr: 62,- €**

Mit Fokus auf den Faszien: **Body Fit – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, ab 10. Oktober in Allersberg (41010)

Sie haben Fragen?

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

Oder an Ihre Außenstelle vor Ort:



Kurstipps

Sport und Bewegung

Full Body Workout

Mit Entspannung

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

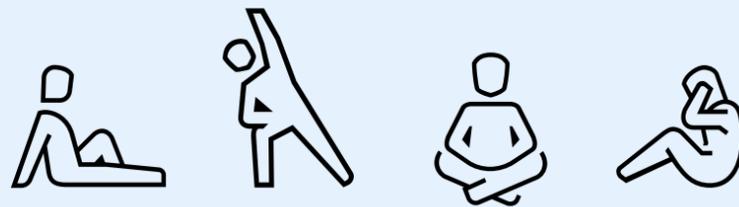
 **Mi, 16. Oktober, 18 - 19 Uhr, 6 x**
Kammerstein (J41088), mit Christiane Weeger
Gebühr: 38,- €

Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen ohne oder mit geringer Yogaerfahrung

Mit Zeit, Ruhe und Achtsamkeit erlernen und üben Sie sanfte und kraftvolle Yogahaltungen, wobei viel Wert auf eine exakte Ausrichtung und den Aufbau der Übungen gelegt wird. Die Freude am Erleben des eigenen Körpers steht hierbei im Mittelpunkt. Ein herzöffnendes Thema begleitet jede Yogastunde. Eine in sich inspirierende Yogapraxis, die innere Ausgeglichenheit, mehr Wohlbefinden und echte Freude in den Alltag bringt.

 **Di, 15. Oktober, 17.30 - 18.30 Uhr, 7 x**
Schwanstetten (J40563), mit Anja Tiefel
Gebühr: 39,- €
Ab Mittwoch, 16. Oktober von 18 - 19 Uhr
auch in Büchenbach (J40263)



VORSCHAU



Das nächste Edukado erscheint am
Montag, 3. Februar 2025

Wir versprechen Ihnen auch für den kommenden Frühling ein Programm, das echte Glücksmomente bietet. Bleiben Sie neugierig!

www.vhs-roth.de



[vhs_landkreis_roth](https://www.facebook.com/vhs_landkreis_roth)



[vhslandkreisroth](https://www.instagram.com/vhslandkreisroth)



www.youtube.com



**Green is just
the way we are**

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

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

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



KLINGELE
PAPER & PACKAGING GROUP

Klinge Paper & Packaging SE & Co. KG · Wellpappenwerk Hilpoltstein · www.klinge.com

Programm Herbst 2024


Jegel
scheune

SAMSTAG, 28.09.24

LUDWIG SEUSS BAND

FREITAG, 04.10.24

**Chris Hopkins Swing Stars
feat. Nicki Parrott**

SAMSTAG, 12.10.24

**Gruberich:
Lausch/Groove/String**

FREITAG, 25.10.24

**Pim Toscani –
Iris & Friends**

SAMSTAG, 26.10.24

**Midnight Story Orchestra
„DRACULA“**

SAMSTAG 09.11.24

ANTIGUA Quartett

FREITAG, 15.11.24

Hot Stuff Jazzband

FREITAG, 29.11.24

**Georg Clementi & Ossi
Pardeller – Die Clempanei
Transalpine Chansons**

SONNTAG, 15.12.24

**Cafe del Mundo –
Merry Guitar Christmas**

Veranstaltungsort:

Jegelscheune Wendelstein

Forststraße 2

90530 Wendelstein

www.jegelscheune-wendelstein.de

Tickets:

Gemeindebücherei Wendelstein

www.reservix.de

Förderer:

