



**Frühjahr / Sommer  
2017**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



seit nunmehr einem Jahr besteht die neue Volkshochschule im Landkreis Roth. Zum ersten Geburtstag haben wir uns daher entschieden, unser Programm künftig in einem neuen Gewand zu präsentieren. Und wenn wir schon etwas anpacken, dann machen wir gleich richtig, daher haben wir auch unsere Homepage kürzlich überarbeitet und kundenfreundlicher gestaltet. Selbstverständlich kommt es aber bei Bildung vornehmlich auf die Inhalte an. Sie halten deshalb nicht nur ein optisch aufgefrischtes Programm in den Händen, sondern auch eins, das wieder zahlreiche neue Kurse enthält. Nicht ohne Stolz kann ich Ihnen sagen: Es ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern in unserem neuen Programmheft und freue mich auf Ihre Resonanz und natürlich auch auf die zahlreichen Anmeldungen.

Herzlichst,

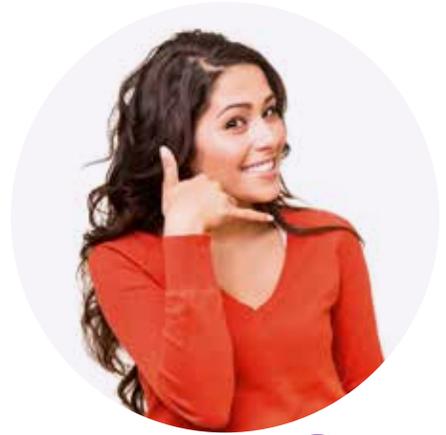
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Zielinski'.

Arne Zielinski  
Leiter der Volkshochschule

INFO

Nutzen Sie die bequeme  
Anmeldung über unsere Homepage

[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



vhs-Geschäftsstelle 6  
vhs-Außenstellen 7  
Informationen 9

## Gesellschaft 15

Politik 17  
Nationalsozialismus 17  
Kunstgeschichte 18  
Reiseberichte 18  
Recht im Gesundheitswesen 20  
Immobilien 20  
Fahrsicherheitstraining 21  
Erziehungsfragen 22  
Lernmethodik 23  
Präsentationstechnik 23  
Sprechtraining 23  
Rund um den Hund 24  
Betriebsbesichtigungen 25  
Ausstellungsführungen 29  
Geführte Stadtrundgänge 30  
Naturexkursionen 33  
Fahrt zur Buchmesse 38  
Tagesfahrten 38  
Arbeitskreise der vhs 39  
Kurse im Auhof 40  
Kurse mit der Lebenshilfe Roth-Schwabach 42  
Kurse in Zell 45

## Beruf 47

Gabelstapler 49  
Tastenschreiben 49  
PC-Grundlagen 50  
Word 50  
Excel 52  
PowerPoint 53  
Outlook 54  
Sicherheit im Internet 56  
Internet und Emails 56  
Grundlagen der Computernutzung 57  
Internet für Späteinsteiger 59  
Grundlagen der Digitalfotografie 59  
Digitale Spiegelreflexkamera 61  
Bildbearbeitung 65

## Sprachen 69

Integrationskurse 72  
Englisch 77  
Französisch 86  
Italienisch 89  
Neugriechisch 93  
Russisch 93  
Spanisch 94  
Tschechisch 99  
Ungarisch 99



## Gesundheit 101

- Entspannung 103
- Massagetechniken 105
- Autogenes Training 107
- Yoga 108
- T'ai-Chi-Chuan 124
- Qigong 125
- Gymnastik • Fitness 129
- Gymnastik für Senioren 137
- Pilates 138
- Wirbelsäulengymnastik 142
- Wassergymnastik • Aquafitness 147
- Zumba® 154
- Selbstverteidigung 159
- Kochkurse 160
- Make-up-Kurse 169
- Erste Hilfe 170
- Gesundheitsvorträge und -workshops 171

## Kultur 177

- Lesungen 179
- Literatur 181
- Schreibwerkstatt 181
- Musik 181
- Tanzkurse 187
- Mal- und Zeichenkurse 195
- Künstlerisches Gestalten 201
- Textiles Gestalten 207
- Messerschmieden 215

## Grundbildung 221

- Selbstorganisation 222
- Selbstbewußtsein 222
- Burnout-Prävention 223
- Persönlichkeitsentwicklung 223

## Junge vhs 225

- Tastenschreiben 227
- Englisch 228
- Abschlussprüfung Englisch 229
- Yoga 229
- Babyschwimmen 230
- Kleinkindschwimmen 232
- Eltern-Kind-Schwimmen 233
- Schwimmkurse 233
- Selbstverteidigung 237
- Musikalisch-rhythmische Früherziehung 237
- Musikgarten 238
- Gitarrenkurs 239
- Kreatives Nähen 240
- Abenteuerkinderwelt 241

- Allg. Geschäftsbedingungen 242
- Impressum 243
- Kursverzeichnis Außenstellen 244
- Inserentenverzeichnis 252
- Anmeldescheine 253

# Geschäftsstelle

### ● vhs im Landkreis Roth

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

### Öffnungszeiten

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

### Vorsitzender des Zweckverbandes

Markus Mahl, Erster Bürgermeister  
der Stadt Hilpoltstein

### Leiter der Volkshochschule

Arne Zielinski  
Arne.zielinski@vhs-roth.de

### Fachbereichsleitungen

Karin Zargaoui  
Karin.zargaoui@vhs-roth.de

Cordula Doßler  
Cordola.dossler@vhs-roth.de

### Verwaltungsangestellte

Brigitte Distler, Ingrid Ganserer, Sabine Neumann,  
Elisabeth Odorfer, Ursula Ortner

Info-Telefon  
09174/4749-0  
[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



vl: Karin  
Zargaoui, Sabine  
Neumann, Ingrid Gan-  
serer, Elisabeth Odorfer,  
Arne Zielinski, Brigitte  
Distler, Cordula  
Doßler, Ursula  
Ortner

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

INFO

# Außenstellen

## ● Stadt Abendberg Ab



Inge Fischer  
Stillaplatz 1  
91183 Abenberg  
Tel 09178 / 98 80-21  
Fax 09178 / 98 80-80  
inge.fischer@vhs-roth.de

## ● Stadt Heideck Hei



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

## ● Markt Allersberg All



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

## ● Stadt Hilpoltstein Hip



Marianne Kratzer  
Residenz  
Kirchenstraße 1  
91161 Hilpoltstein  
Tel 09174 / 978-503  
Fax 09174 / 978-7503  
marianne.kratzer@vhs-roth.de

## ● Gemeinde Büchenbach Bü

Andrea Wendler  
Rother Straße 8  
91186 Büchenbach  
Tel 09171 / 9795-23  
Fax 09171 / 9795-90  
andrea.wendler@vhs-roth.de

## ● Gemeinde Kammerstein Kam

Andrea May (Leitung)  
Claudia Härtel (Anmeldung)  
Dorfstraße 10  
91126 Kammerstein  
Tel 09122 / 9255-14  
Fax 09122 / 9255-40  
claudia.haertel@vhs-roth.de

## ● Gemeinde Georgensgmünd Geo



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

## ● Gemeinde Rednitzhembach Red



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

## ● Stadt Greding Gre



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

## ● Gemeinde Röttenbach Rött

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

# Außenstellen

### ● Gemeinde Rohr Rohr



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

### ● Markt Wendelstein Wen



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

### ● Stadt Roth Roth



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

### ● Auhof Hilpoltstein Auh

Dietmar Bühling  
Auhofer Weg 2  
91161 Hilpoltstein  
Tel 09174 / 999-366  
Buehling.Dietmar@rummelsberger.net

### ● Markt Schwanstetten Swa

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

### ● Lebenshilfe Roth-Schwabach Lh

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

### ● Stadt Spalt Spa

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

### ● Regens-Wagner Zell Zell

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

### ● Markt Thalmässing Thal



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

# Anmeldung

## INFO

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

### Die Anmeldung

- ist verbindlich
- wird nicht bestätigt

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

### Geschäftsbedingungen

Das Kleingedruckte, die vollständigen allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen, finden Sie auf Seite 242.

## vhs überregional

### Volkshochschule Schwabach

Königsplatz 29a  
91126 Schwabach  
Tel 09122 / 8602-4  
Fax 09122 / 8602-47  
[vhs@schwabach.de](mailto:vhs@schwabach.de)  
[www.vhs.schwabach.de](http://www.vhs.schwabach.de)

### Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

Obere Wilhelmstraße 32  
53225 Bonn  
Tel 0228 / 97569-0  
[info@dvv-vhs.de](mailto:info@dvv-vhs.de)  
[www.dvv-vhs.de](http://www.dvv-vhs.de)

### Bayerischer Volkshochschulverband e. V.

Fäustlestraße 5a  
80339 München  
Tel 089 / 51080-0  
Fax 089 / 50238-12  
[bvv@vhs-bayern.de](mailto:bvv@vhs-bayern.de)  
[www.vhs-bayern.de](http://www.vhs-bayern.de)

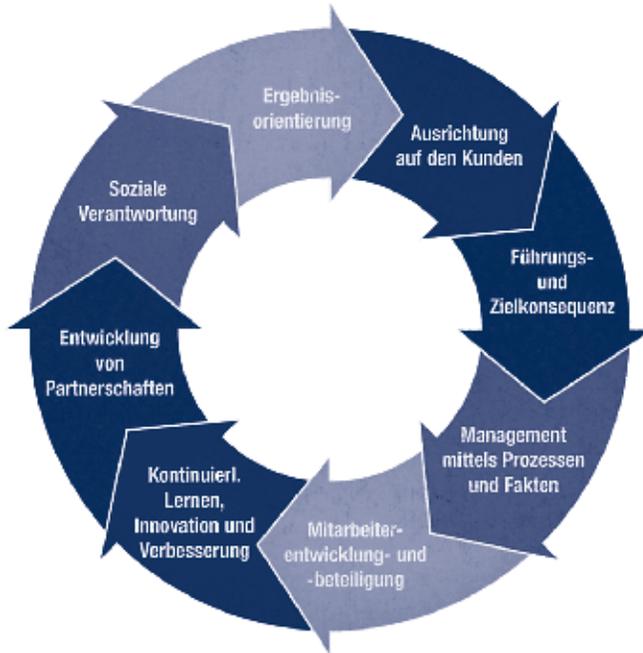
### ● [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Das Online-Portal aller deutschen Volkshochschulen

## DANK

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

# Leitbild



## Unser Leitbild

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

## Unsere Qualität

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

## Unsere Bildungsarbeit

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

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

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

## Unser Umgang miteinander

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

## Unser Ziel

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

## Wir setzen auf Qualität!

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

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

Angebots und der Organisation zielen. Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

**Ihre Volkshochschule**

**EFQM Member**  
Shares what works.

## DQS-zertifiziert

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

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

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



## Raumausstattung

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



Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie



INFO

Nutzen Sie die bequeme  
Anmeldung über unsere Homepage

[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

# Frühling- / Sommersemester 2017

Die gelben Kreise kennzeichnen die unterrichtsfreien Tage.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Februar</b>			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
<b>März</b>	27	28	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
<b>April</b>	27	28	29	30	31	1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
<b>Mai</b>	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
<b>Juni</b>	29	30	31	1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
<b>Juli</b>	26	27	28	29	30	1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

## Schulferien

- 27.02. – 03.03.2017 Winterferien
- 10.04. – 22.04.2017 Osterferien
- 25.05.2017 Christi Himmelfahrt
- 06.06. – 16.06.2017 Pfingstferien
- 15.06.2017 Fronleichnam
- 29.07. – 11.09.2017 Sommerferien

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

*Endlich kein Papierkram mehr!*



Mehr Infos unter:  
[www.rb-am-rothsee.de](http://www.rb-am-rothsee.de)  
[www.raiba-gretha.de](http://www.raiba-gretha.de)  
[www.raiba-roth-schwabach.de](http://www.raiba-roth-schwabach.de)

**Elektronischer Kontoauszug ...**

**... praktisch und nachhaltig!**

### **Elektronischer Kontoauszug**

- Einfach und bequem.
- Direkt in Ihrem eBanking-Postfach.
- Jederzeit verfügbar.
- PDF-Dokument statt Papier.



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



## Erfolgreich und verantwortungs- bewusst...

die Gesellschaft, in der sie leben,  
mitgestalten. Das vermittelt der  
Programmbereich. Er steht in  
der Tradition von Aufklärung  
und Demokratie.



# Gesellschaft

## Inhalt

- Politik 17
- Nationalsozialismus 17
- Kunstgeschichte 18
- Reiseberichte 18
- Öffentlichkeitsarbeit 19
- Recht im Gesundheitswesen 20
- Immobilien 20
- Fahrsicherheitstraining 21
- Erziehungsfragen 22
- Elternkurs 22
- Lernmethodik 23
- Präsentationstechnik 23
- Sprechtraining 23
- Rund um den Hund 24
- Betriebsbesichtigungen 25
- Ausstellungsführungen 29
- Geführte Stadtrundgänge 30
- Naturexkursionen 33
- Wildpflanzenkurse 34
- Fahrt zur Buchmesse 38
- Tagesfahrten 38
- Arbeitskreise der vhs 39
- Kurse im Auhof 40
- Kurse mit der Lebenshilfe Roth-Schwabach 42
- Kurse in Zell 45



**Führung durch die Wehrkirche Mindorf**

So, 05.03.2017

**Wanderung zum Historischen Eisenhammer**

Di, 28.03.2017

**HiRo-Run 21.2 Halbmarathon**

Sa, 08.04.2017

**Duathlon Day:**

**Hilpoltsteiner Schülerscrossduathlon, Hilpoltsteiner Duathlon  
und Hilpoltsteiner Staffelduathlon mit Stadtmeisterschaft**

So, 30.04.2017

**Fitnessstag am Rothsee**

So, 07.05.2017

**15. Mittelalterfest: Ritter, Barden, Beutelschneider**

Fr, 19.05. – So, 21.05.2017

**Auf den Spuren der Müller:**

**Geführte Wanderung am Deutschen Mühlentag**

Mo, 05.06.2017

**Rothsee-Triathlon-Festival**

Sa, 24.06. – So, 25.06.2017

**Bamibi- Laufpass für die Kleinsten  
Nightrun zum Triathlon – Park Roth**

Do, 06.07.2017

**Challenge Roth Triathlon**

So, 09.07.2017

**Burgfest in Hilpoltstein**

Fr, 04.08. – Mo, 07.08.2017

---

von April bis Oktober monatliche Stadtführungen zu verschiedenen Themen,  
Termine siehe: [www.hilpoltstein.de/fuehrungen](http://www.hilpoltstein.de/fuehrungen)

Weitere Veranstaltungen finden Sie immer aktuell unter:  
[www.hilpoltstein.de/veranstaltungen](http://www.hilpoltstein.de/veranstaltungen)

**Stadt Hilpoltstein · Amt für Kultur und Tourismus**

Marktstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 091 74 978-505 · Fax 091 74 978-519  
[tourismus@hilpoltstein.de](mailto:tourismus@hilpoltstein.de) ·  find us on [facebook.com/hilpoltstein.erleben](https://www.facebook.com/hilpoltstein.erleben)



## Zeitgeschehen

### Politik

● 10000 Hip

#### Deutschland und Frankreich

##### Besondere Herausforderungen im Jahr 2017

Di, 20. Juni, 19-20.30 Uhr,

Eintritt frei

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1

Prof. Dr. Henri Ménéudier

Im Jahr 2017 stehen erhebliche Veränderungen auf der politischen Landkarte bevor: Die Wahl des Präsidenten in Frankreich, die deutsche Bundestagswahl, der mögliche Beginn des Brexits und der Beginn einer neuen politischen Ära in den USA. Was bedeuten diese Ereignisse für die Zukunft Europas ganz allgemein und für die deutsch-französischen Beziehungen im Besonderen? In seinem Vortrag geht der Politikwissenschaftler Prof. Dr. Henri Ménéudier auf die wechselhafte Geschichte der beiden Länder ein. Er zeigt ihre langsame Annäherung nach dem zweiten Weltkrieg auf und skizziert die Herausforderungen ihrer Zusammenarbeit im 21. Jahrhundert. Prof. Dr. Henri Ménéudier lehrt Politikwissenschaft an der Universität Paris III - Sorbonne Nouvelle und gilt als einer der besten Kenner der deutsch-französischen Beziehungen.

## Geschichte

### Nationalsozialismus

● 10100 Hip

#### Leni Riefenstahl - Propagandafilm „Triumph des Willens“

##### Analyse/Diskussion des Films und Exkursion zu den Kulissenorten

Sa 18. März, 14-17 Uhr, Bayernstraße 110, Doku-Zentrum

Fr 24. März, 16-17:30 Uhr, Hauptmarkt 17, Schöner Brunnen

Gebühr: 13,- €

Nürnberg, Bayernstraße 110, Doku-Zentrum, Kinosaal

Nadja Bennewitz

Leni Riefenstahls Reichsparteitagfilm „Triumph des Willens“ gilt noch immer als filmtechnische Meisterleistung. Dieser Propagandastreifen (heute ein sog. Vorbehaltsfilm) stilisiert Hitler zur Ikone und erhebt die nationalsozialistische Bewegung in eine quasi religiöse Dimension. Der dokumentari-

sche Charakter, den Riefenstahl für den Film reklamierte, tritt weitestgehend in den Hintergrund. Vor dem Film werden Anregungen zur genauen Beobachtung der technischen Gestaltung und der Dramaturgie des Films gegeben. Bei Filmvorführung und Exkursion werden Macht und Wirkung des Films analysiert und die politische Verantwortung der Regisseurin diskutiert. An ausgewählten Schauplätzen in der Nürnberger Altstadt werden Perspektive und Vorgehensweise der Regisseurin, faschistische Ästhetik sowie Kritikerinnen und Leidtragende der NS-Diktatur vorgestellt. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Herzogenaurach, Neumarkt, Oberasbach, Schwabach, Schwarzachtal, Stein, Unteres Pegnitztal und Bamberger Land. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de), [info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de) oder Telefon 09174/4749-0. Anmeldung bis 9. März.

● 10101 Hip

#### Vortragsreihe zur Strafverfolgung von NS-Verbrechen in Europa

##### Jenseits von Nürnberg - Eröffnungsvortrag

Do, 23. Februar, 19-20.30 Uhr,

Eintritt frei

Nürnberg, Bärenschanzstr. 72, Schwurgerichtssaal

Prof. Dr. Kim Christian Priemel

Bereits vor Prozessbeginn gegen die nationalsozialistischen „Hauptkriegsverbrecher“ am 20. November 1945 im Nürnberger Justizpalast mussten sich Deutsche und ihre Helfer wegen Kriegsverbrechen und Verbrechen gegen die Zivilbevölkerung verantworten. Strafverfahren gegen NS-Täter fanden schließlich in allen ehemals von der Wehrmacht besetzten Ländern statt und prägten wesentlich die politische Auseinandersetzung mit der nationalsozialistischen Herrschaft. Die Vortragsreihe beleuchtet in zentralen Fragen der Strafverfolgung von NS-Verbrechen in Europa. Welchen Stellenwert besaßen die Prozesse in den jeweiligen Ländern? Wie wurden die im Nürnberger Prozess entwickelten Straftatbestände von der Justiz aufgenommen und angewandt? Welche Institutionen waren an der Strafverfolgung der NS-Täter beteiligt? Diesen und weiteren Fragen widmen sich die Referentinnen und Referenten in ihren Vorträgen zur Ahndung von NS-Verbrechen in verschiedenen europäischen Staaten. Die weiteren Termine der Vortragsreihe: Do, 23. März, 19 Uhr: Die Situation in Frankreich (Claudia Moisel) Do, 20. April, 19 Uhr: „Das ist nicht Rache, sondern Rechtsprechung“. Der Umgang mit den NS-Verbrechen in Polen (Andreas Mix) Do, 18. Mai, 19 Uhr: Die Situation in Jugoslawien (Sabina Ferhadbegovic) Do, 22. Juni, 19 Uhr: Die Situation in Österreich (Claudia Kuretsidis-Haider) Platzkarten sind frühestens vier Wochen vor Veranstaltungstermin an der Kasse des Memoriums erhältlich oder können unter Telefon



(0911) 321 – 79 372 reserviert werden. Vortragsreihe des Museums memorium nürnbergischer prozesse in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen und Landkreis Roth.

### Kunstgeschichte

● **10183** Roth

#### Zwischen Martin Luther und Caravaggio Das Judith-Motiv zur Zeit der Reformation

Mo, 15. Mai, 19.30-21 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Saal

Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Martin Luthers intensiver Beschäftigung mit der Figur Judiths entspricht eine Blüte dieses Motivs in der Malerei der Reformation und Gegenreformation. Die vielen Judith-Darstellungen in protestantischen und katholischen Ländern unterscheiden sich dabei sehr stark. Diese Entwicklung wird im historischen Kontext der Kirchenreform anhand von Meisterwerken u.a. von Cranach d.Ä., offiziellem Porträtisten Luthers, und Caravaggio, kontroverser Galionsfigur der gegenreformatorischen Kunst, illustriert.

### Länderkunde

#### Reiseberichte

● **10401** Ab

#### Reise durch das Tessin Der südlichste der schweizer Kantone

Fr, 24. März, 19-20.30 Uhr,

Gebühr: 5,- €

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

Peter Goppelt

Das Land, wo die Zitronen blühen. Die Ufer des Lago Maggiore erinnern an die Landschaften am Mittelmeer, und die Lage des Lago die Lugano ist einfach atemberaubend. Seit über hundert Jahren pilgern Sonnenhungrige über die Alpenpässe ins Tessin, um unter der Sonne des Südens ihre Erfüllung zu finden.

● **10404** Hip

#### Ecuador

##### Ein Kontinent in einem Land

Di, 4. April, 19.30-21.30 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Christian Ursula und Bernd Reitberger

Wandern in den Anden auf 4.000 m Höhe, im Gespräch mit den Indigenas und im Anblick der schneebedeckten 6.000er; im Amazonastiefland die Vielfalt der Pflanzen erkunden und sich auf Schlauchreifen in den Río Aranjuno stürzen; am Pazifik den Fregattvögeln zusehen, die sich an den Resten des Fischmarkts laben, und an nahezu menschenleeren Stränden baden; den Spuren der Geschichte folgen von den präkolumbianischen Kulturen über die kolonialen Stadtzentren von Quito und Cuenca bis zu den Modernisierungen in Guayaquil; „Panamahüte“ probieren, die entgegen ihres Namens alle hier produziert werden, hier in Ecuador: Lassen Sie sich verführen vom Charme dieses kleinen Landes mit seiner unglaublichen Vielfalt an Landschaften, Vegetationszonen und Bevölkerungsgruppen. Anmeldung erforderlich, Abendkasse möglich.

● **10405** Rött

#### Island

##### Wohnmobilreise auf der Insel aus Feuer und Eis

Fr, 10. März, 19-20.30 Uhr,

Gebühr: 5,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14  
Peter Goppelt

Island - die Insel aus Feuer und Eis bietet nicht nur Naturliebhabern alles, was das Herz begehrt: fauchende Schlammfälle, gewaltige Wasserfälle, Geysire, faszinierende Landschaften, allgegenwärtigen Vulkanismus, beeindruckende Fauna und Flora, die nördlichste und kleinste Hauptstadt der Welt und nette, hilfsbereite Bewohner. Kurzum, die Inselwelt im Nordatlantik ist ein unvergessliches, kontrastreiches Urlaubserlebnis.

● **10406** Rött

#### Madeira

##### Die Blumeninsel im Atlantik

Mi, 22. März, 19.30-21 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14  
Manfred Klier

Schon der Anflug auf der ins Meer hinausgebauten Landebahn der portugiesischen Insel Madeira ist ein Erlebnis, erst recht eine Korbschlittenfahrt durch die engen Straßen. Die



Kathedrale, die Markthalle und der Botanische Garten der Hauptstadt Funchal laden zum Besuch ein. Entlang der „Le-vadas“ genannten Bewässerungskanäle führen Wanderungen durch Lorbeer-, Baumheide- und Eukalyptuswälder mit üppiger Blumenvegetation. Noch fast von Menschenhand unberührt ist die Halbinsel Ponta de Sao Lourenco.

## Recht • Wirtschaft

### Öffentlichkeitsarbeit

● 10500 Wen

#### Öffentlichkeitsarbeit für Vereine

##### Schnell zum erfolgreichen Pressebericht

Sa, 18. März, 9-16 Uhr,

Gebühr: 29,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4

Nicole Salamon

Öffentlichkeitsarbeit? Oh Schreck, das muss ja auch noch jemand machen! In vielen Vereinen wird die Pressearbeit mal ebenso nebenbei erledigt. Dabei ist Öffentlichkeitsarbeit wichtig und gar nicht schwer, wenn man das Handwerk beherrscht. Dieser Kurs richtet sich an alle, die für ihren Verein Berichte und Mitteilungen für Zeitungen verfassen. Es werden konkrete Tipps gegeben, wie ein guter Pressebericht gelingt und wie Sie den Kontakt zur Presse pflegen. **Bitte mitbringen:** Block, Stift, eigene Presseberichte, Laptop

## Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

Unabhängige EnergieBeratungsAgentur des Landkreises Roth

 Unabhängige Energiesparkonzepte für Neu- und Bestandsgebäude

 Energieausweis

 KfW-Effizienzhaus, Passivhaus

 Fördermittelberatung

 Zuschussberatung BAFA und KfW

 Holz, Kraftwerk Sonne, Raumklima



Weinbergweg 1, 91154 Roth  
www.landratsamt-roth.de/ena

ena@landratsamt-roth.de

Tel.: 09171 81-4000

Fax: 09171 81-74000

Unabhängige Energieberatung seit 1995



## Recht im Gesundheitswesen

● 10550 Rohr

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Do, 20. April, 19-21 Uhr,

Eintritt frei

Rohr, Gasthaus Zum Goldenen Hammer,

Leuzdorfer Hauptstr. 11

Gerhard Kunz

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

## Immobilien

● 11200 Gre

### Planen und Bauen

#### Vom Traum zum eigenen Haus

Sa, 8. April, 9.30-18 Uhr,

Gebühr: 46,- €

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

Dipl. - Ing. FH Simone Buchner

Der Bau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um ein individuelles Haus zu bauen. Das eigene Haus soll ein Abbild unserer Lebenseinstellung sein, und darum ist nichts wichtiger als eine individuelle, detaillierte Planung, mit der man auch noch Kosten spart. Dieser Kurs soll die emotionalen Aspekte im Hausbau nach vorne stellen, um auf diesem Fundament dann ausführlich die bautechnischen Fragen zu klären, denn nur in dieser Reihenfolge kann sinnvolles Bauen erwachsen. Themen: Grundstück - Bebauung - Finanzierung - Fördermöglichkeiten - Raumgefühl - Raumaufteilung - Gestaltung - Baustoffe - Bautechnik - Dämmen - Feuchtigkeit - Heizung - Haustechnik - alternative Energien - Holzhaus - massive Wände - Ausbau - Baukosten - Bauablauf - Planung durch Fertighaushersteller, Bauträger oder Architekt. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

● 11205 Roth

### Immobilien Käufer-Check

#### Richtig entscheiden - teure Fehler vermeiden

Mi, 17. Mai, 16.30-18 Uhr,

Gebühr: 8,- €

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

Patrik Walter

Bei einer Immobilie geht es oft um die Anschaffung des größten Vermögenswertes im Leben. Oft werden Entscheidungen zu emotional getroffen. Miete/Kauf: Wohnen muss jeder. Entweder bezahlen Sie die Immobilie Ihres Vermieters oder Ihre eigene ab. Wie viel Eigenkapital ist nötig/sinnvoll? Alt/Neu: Was spricht für einen Altbau/Neubau = Standortwahl. Stadt/Land: Fragen zur Infrastruktur in Stadt und Land. Haus-Wohnung-Grundstück: Freist. Haus, DHH, RH, ETW. Basics für die Renovierung: ETW z.B. Sonderumlage! Sie erhalten Infos über alle erforderlichen Unterlagen für den Kauf, Notarvertrag und dessen Inhalte und wichtige Sondervereinbarungen. Mit diesem Wissen vermeiden Sie Fehlentscheidungen. Der Dozent ist Immobilien- und Bauexperte. Sie bekommen wertvolle Tipps aus der täglichen Praxis.

● 11206 Roth

### Immobilien Verkäufer-Check

#### Immobilien leichter verkaufen - Verluste vermeiden

Mi, 17. Mai, 19-20.30 Uhr,

Gebühr: 8,- €

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

Patrik Walter

Bei Immobilien, wo es um große Vermögenswerte geht, wird oft ein ordentliches Verkaufsfoutfit sträflich vernachlässigt. Ein Auto, bei dem es um weit weniger Geld geht, wird meistens auf Hochglanz poliert. Beim Verkauf einer Immobilie gibt es keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Gerade während der ersten Besichtigung entscheidet der Interessent, ob er womöglich größere Preisnachlässe verhandelt und den Kaufpreis drastisch reduziert. Häufig verlieren Verkäufer viel Geld, wenn das Erscheinungsbild der angebotenen Immobilie nicht passt. Erfahren Sie direkt vom Profi wie Sie alle Sinne des Interessenten aktivieren und ihm mit legalen Mitteln die Kaufentscheidung erleichtern. Ebenso ist die Preisfindung ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt im Geschehen. Direkt im Seminar können Sie Fragen zu Ihrer Immobilie stellen und bekommen zum Beispiel erklärt wie eine professionelle Marktpreisanalyse durchgeführt wird. Bei jedem Immobilien-Verkauf sind eine Anzahl von Unterlagen erforderlich. Mit der von mir erstellten Checkliste erfahren Sie, was Sie in Ihrem Fall benötigen. Eignen Sie sich diesen Wissensvorsprung an und vermeiden Sie finanzielle Verluste. Der Dozent ist Immobilien- & Bau-Experte. Sie bekommen hier wertvolle Tipps aus seiner täglichen Praxis.



## Technik • Sicherheit

### Fahrsicherheitstraining

● 13250 Geo

#### Fahrsicherheitstraining für Pkw-Fahrer/innen Ihr Weg zu mehr Verkehrssicherheit

Sa, 22. April, 9-17 Uhr,

Gebühr: 99,- €

Roth, Otto-Lilienthal-Kaserne, Hauptwache Deutsche Verkehrswacht Roth-Hilpoltstein e.V.

Sie lernen, welche Fahrtechniken Ihnen helfen, wenn es einmal darum geht, eine Gefahr rechtzeitig zu erkennen und auch zu bewältigen. Sie üben richtiges Bremsen, Lenken, Ausweichen und Abfangen eines schleudernden Fahrzeuges auf glatter Fahrbahn, usw. Bitte nicht vergessen: Fahrzeug auftanken, lose Gegenstände herausnehmen und Reifendruck um 0,2 bar erhöhen. Die Teilnehmer sind während des Kurses versichert. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Personalausweis oder Reisepass, Führerschein, eigener Pkw, evtl. Regenjacke oder Schirm

● 13251 Geo

#### Fahrsicherheitstraining für Motorradfahrer/innen

##### Ihr Weg zu mehr Verkehrssicherheit

So, 30. April, 8.45-16.45 Uhr,

Gebühr: 99,- €

Roth, Otto-Lilienthal-Kaserne, Hauptwache Deutsche Verkehrswacht Roth-Hilpoltstein e.V.

Beim Motorrad-Sicherheitstraining nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates sollen die Teilnehmer Gefahren, die von der Straße, Umwelt und anderen Verkehrspartnern ausgehen, erkennen lernen, in ihrer Bereitschaft bestärkt werden, gefährliche Situationen durch eigene angepasste Fahrweise zu vermeiden, eine bessere fahrtechnische Beherrschung des Motorrades lernen und für Gefahrensituationen die richtigen Bedienungsabläufe trainieren. Die Lerneinheiten sind Fahrbahn/Stabilisieren, Bremsen, Kurven/Spurwechsel, Ausweichen (mit/ohne Bremsen). **Bitte mitbringen:** Personalausweis oder Reisepass, Führerschein, eigenes Motorrad, Schutzkleidung und Helm. Die Teilnehmer sind während des Kurses versichert. Keine



## TÜV SÜD – immer in Ihrer Nähe!

Unsere gesetzlichen Leistungen:

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

#### TÜV SÜD Service-Center Roth

Drahtzieherstr. 7e · 91154 Roth  
Tel.: 09171 2896 · Fax 09171 63620

Öffnungszeiten

Mo. –Do. 08.00 – 12.00 Uhr, 12.45 –17.00 Uhr  
Fr. 08.00 – 12.00 Uhr, 12.45 –16.30 Uhr  
Sa. 08.30 – 12.00 Uhr

Weitere Leistungen:

- Schaden- und Wertgutachten
- Fahrzeugänderungen

#### TÜV SÜD Service-Center Wendelstein

Richtweg 81a · 90530 Wendelstein  
Tel.: 09129 289281 · Fax 09129 4055928

Öffnungszeiten

Mi. 08.30 – 12.30 Uhr, 13.00 –17.30 Uhr  
Fr. 08.30 – 12.30 Uhr, 13.00 –17.00 Uhr  
Jeden 1. Samstag im Monat 08.30 –12.00 Uhr



Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Personalausweis oder Reisepass, Führerschein, eigener Pkw, evtl. Regenjacke oder Schirm

## Erziehung • Pädagogik

### Erziehungsfragen

● **16100** Hip

#### ADS im Jugend- und Erwachsenenalter

Mi, 17. Mai, 19-20.30 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Christian Sabine Göbel

Aus klein wird Groß, auch im ADS Bereich. Das Bermuda Dreieck bei AD(H)S im Erwachsenen- und Jugendalter. Menschen mit einem AD(H)S leiden besonders häufig an Schwierigkeiten in folgenden Bereichen: Organisation und zielgerichtete Umsetzung von Aufgaben, Probleme, die sich aus erhöhter Ablenkbarkeit ergeben, Aufschieben von Arbeiten, Vermeidungsverhalten, verminderte Stress- und Frustrationstoleranz, verminderte Emotionsregulation sowie Beziehungsprobleme.

● **16102** Hip

#### Lernen und Verhalten in der Pubertät

##### Die Hirnentwicklung zwischen 14 und 24

Fr, 12. Mai, 17-20 Uhr,

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, Jugendspielz. 2. OG  
Michael Ziegenbein

Warum neigen Jugendliche in der Pubertät zu riskantem Verhalten? Warum wechselt die Stimmung so oft und so unvorhersehbar? Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung helfen, typisch jugendliches Verhalten während der Pubertät zwischen 14 und 24 in Elternhaus, Schule/beruf und Freizeit besser zu verstehen. Darauf aufbauend ergeben sich für Eltern, Lehrer und auch Jugendliche selbst, praktische Strategien, um einen guten Start ins Leben als Erwachsene(r) zu finden.

● **16109** Swa

#### AD(H)S

##### Stressmanagement für Eltern

Fr, 10. März + 28. April, jeweils 16-20 Uhr,

Sa 11. März + 29. April, jeweils 9-13 Uhr,

Gebühr: 140,- € für Paare, Einzelperson 105,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a  
Sabine Göbel

AD(H)S ist eine tägliche Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Deshalb müssen Eltern gut über dieses Thema Bescheid wissen, um sich auf die Besonderheiten ihrer Kinder einstellen zu können und somit ihre individuellen Fähigkeiten nutzen zu lernen. Das Seminar ist folgendermaßen gegliedert: AD(H)S und seine Besonderheiten, Erziehung und Begleitung eines AD(H)S-Kindes, Medikamente und viele Fragezeichen, Stressmanagement für Eltern. Zwecks Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse! Keine Ermäßigung möglich!

### Elternkurs

● **16105** Rött

#### Starke Eltern - starke Kinder

##### Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

Di, 21. März, 19.30-21.30 Uhr, 8 x,

Gebühr: 92,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstraße 6, Raum Mittagsbetreuung  
Theresa Rank

Im Elternkurs erkunden wir unsere Erziehungsziele, woher diese kommen und was uns in der Familie wichtig ist. Wir sehen uns die Entwicklung der Kinder mit theoretischen Einführungen und vielen Beispielen aus dem Alltag genauer an. Sie erhalten Informationen zu Erziehungsthemen, aber keine Rezepte. Sie werden vielmehr ermutigt, nach dem für Sie und Ihre Familie passenden und besten Weg zu suchen. Gemeinsam suchen wir neue Handlungsmöglichkeiten für stressige Situationen und können so mit mehr Humor und Gelassenheit an diese heran gehen.



## Lernmethodik

- 16108 Roth

### Lehrerfortbildung

#### Workshop für Lehrer und Interessierte

Sa, 22. Juli, 14-18 Uhr,

Gebühr: 23,- €

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

Ein jeder von uns hat mal klein angefangen, aber man wird im Allgemeinen das Gefühl nicht los, dass das Lernen irgendwann schon einmal leichter gefallen ist. Damals, als man noch jünger war und ein klein wenig wendiger im Kopf. Oder bildet man sich das nur ein, wohl wissend, dass man keine 20 mehr ist und das alternde Gehirn bekanntlicherweise vehement an Flexibilität einbüßt? Solche Überzeugungen hinsichtlich der eigenen mentalen Ausstattung – Metakognitionen genannt (von griechisch: „meta“ = über, lateinisch: „cogitare“ = denken) – prägen nicht nur, wie wir uns selbst einschätzen und unsere Leistungen bewerten. Sie können auf subtile Weise auch den tatsächlichen Lernerfolg schmälern. Wie lernt man nun am besten? Mehr als 1000 Jahre Lernforschung, tausende von Experimenten, eine Fülle von Modellen und Methoden und was hat es gebracht? Wir lernen heute zwar nicht unbedingt besser als früher, allerdings müssen wir viel mehr und ständig neues Wissen bewältigen. In diesem Seminar werden die jeweiligen Zusammenhänge zu dieser Thematik anschaulich erklärt und wir werden ganz nebenbei ein paar spannende Antworten von Seiten der Gehirnforschung in den Focus nehmen.

## Rhetorik • Auftreten

### Präsentationstechnik

- 17101 Roth

### Schlagfertig durchs Leben

Sa, 18. März, 9.30-17 Uhr,

Gebühr: 99,- €

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

Erst dann, wenn die Situation vorbei ist, fällt Ihnen ein, was Sie hätten sagen können. Mit verschiedenen Kommunikations- / Schlagfertigkeitstechniken, mentalem Training und Körperhaltungsübungen versuchen wir Blockaden aufzulösen und schlagfertig zu reagieren. **Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

- 17102 Roth

### Rhetorik und Kommunikation

#### Wochenendseminar

Fr, 7. April, 18-21 Uhr,

Sa, 8. April, 9:30-12 + 13-16:30 Uhr, 2 x,

Gebühr: 99,- €

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

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

- 17103 Roth

### Schwierige Situationen in Gruppen

Sa, 29. April, 10-17 Uhr,

Gebühr: 31,- €

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

Auseinandersetzungen, Meinungsverschiedenheiten, Spannungen - jeder kennt sie, keiner will sie haben. Überall dort, wo Menschen miteinander leben und miteinander arbeiten, sind mal mehr, mal weniger Konflikte zu finden. Manche lassen sich regeln, manche können verhindert werden, manche lassen sich nicht lösen. In diesem Seminar erhalten Sie Handwerkszeug dafür, wie diese Herausforderung in Gruppen mit Kompetenz und Gelassenheit gemeistert werden kann. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung

### Sprechtraining

- 17104 Roth

### Sprech- und Stimmtraining

#### Klangvoll Sprechen mit Ruhe und Gelassenheit

Mi, 3. Mai, 19.45-21.15 Uhr, 3 x,

Gebühr: 26,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal  
Angela Rudolf-Maile

Möchten Sie sich mit Ihrer Stimme besser ausdrücken? Möchten Sie kräftiger sprechen ohne Ihre Stimme zu belasten? Durch funktionale Stimmübungen können Sie Ihre



Stimme kräftiger klingen lassen und dennoch locker bleiben. Neben dem Stimmtraining können wir uns mit Schauspielübungen entspannen und Spaß haben.

## Mensch und Tier

### Rund um den Hund

● 17801 Kam

#### Agility auf O.S.K.A.R.-art Ein Kurs für Mensch mit Hund

Di, 21. März, 17.30-18.30 Uhr,

Gebühr: 16,- €

Kammerstein, OT Günzersreuth/Barthelmesaurach, Brenne-  
reistr., "Alte Brennerei"

Eva Pretscher

Bei unserem O.S.K.ility bieten wir Elemente aus dem Agility-Bereich an, die spielerisch, ohne Zwang und ohne Druck (Zeitdruck) vermittelt werden. Denn jeder Hund lernt in seinem eigenen Tempo und nur das, was ihm gefällt. Er läuft durch einen Tunnel, springt oder „schreitet“ über Hürden und durch Reifen, erkundet die Slalomgasse, mag vielleicht die Wippe, und und und. Bei uns geht es allein um den Spaß am Tun für Mensch und Hund. Keine Vorbereitung für Wettkämpfe. **Bitte mitbringen:** alles was Hund und Mensch so braucht

● 17802 Kam

#### Kurs für Kinder mit eigenem Hund

Di, 28. März, 16.30-17.30 Uhr, 5 x,

Gebühr: 75,- €

Kammerstein, OT Günzersreuth/Barthelmesaurach, Brenne-  
reistr., "Alte Brennerei"

Eva Pretscher

Gemeinsam haben wir Spaß, machen Gehorsamsübungen, Tricks und Spiele. Basteln Beschäftigungsideen für die Hunde und lernen vieles über die Körpersprache und den richtigen Umgang mit dem Hund. Voraussetzung ist dass der Hund absolut sozialverträglich ist und das Kind in der Lage ist, den Hund zu halten, falls er einmal zieht. **Bitte mitbringen:** alles was Hund und Mensch so braucht

● 17803 Kam

#### Krimitour für Menschen mit Hund

So, 28. Mai, 10-12 Uhr,

Gebühr: 25,- €

Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz Eva Pretscher

Für alle spazierbegeisterten Hundefreunde. Ein mysteriöser Fall beunruhigt die Gemeinde Kammerstein. Es werden die besten „Schnüffelnasen“ des Landkreises gebraucht. Unterstützen Sie uns und werden Sie Teil der „SOKO-wuff“. Gemeinsam können wir den Fall lösen! **Bitte mitbringen:** alles was Hund und Mensch so braucht, Geschirr und Leine

● 17804 Kam

#### Nie mehr Langeweile auf dem Spaziergang

Fr. 02. Juni, 19-21.30 Uhr Theorie/ Sa. 03. Juni, 10-17 Uhr

Praxisteil in Günzersreuth,

Gebühr: 75,- €

Kammerstein, Feuerwehrhaus, Dorfstraße 25,

Schulungsraum

Eva Pretscher

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

● 17805 Kam

#### Das Geheimnis glücklicher Hunde

Di, 20. Juni, 19-20.30 Uhr,

Gebühr: 5,- €

Kammerstein, Feuerwehrhaus, Dorfstr. 25, Schulungsraum

Eva Pretscher

Ein glücklicher Hund ist sicher das Ziel eines jeden Hundebesitzers. Aber wie geht das? Wie funktioniert der glückliche Start ins Leben? Was braucht mein Hund zum Glücklichein? Über diese Fragen wird die Referentin informieren. Der Vortrag ist geeignet für Hundebesitzer und solche, die es noch werden wollen. Der Hund sollte allerdings an diesem Abend zu Hause bleiben.



● **17810** Roth

## Hundekexe selbstbacken

Do, 6. April, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 53,- € inkl. Materialkosten  
Roth, Kochschule BAMBU-WeCook4U, Kellerweg 2  
Anja Bittner

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung gilt auch für Ihren Hund. Dabei sind Ihre eigenen selbstgebackenen Hundekexe etwas ganz Besonderes. Einfach in der Herstellung, mit absolut frischen Zutaten ohne Konservierungsstoffe. Backen Sie zusammen mit anderen Hundefans Ihre eigenen kleinen Snacks und tauschen Sie sich dabei über die Vorlieben Ihrer Vierbeiner aus. Für Ihre Fellnase sind Sie ganz sicher der „Kekskönig“. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Backhandschuhe, Schürze

---

## vhs unterwegs

---

### Betriebsbesichtigungen

● **18300** Hip

## Schätze aus Papier und Pergament Das Staatsarchiv Nürnberg

Fr, 17. März, 15-17 Uhr,  
Gebühr: 7,- €  
Nürnberg, Staatsarchiv, Archivstraße 17, Eingang Ludwig Weber

Das Staatsarchiv Nürnberg ist zuständig für das Archivgut der bayerischen Behörden in Mittelfranken und der früheren reichsunmittelbaren Territorien im südlichen Fränkischen Reichskreis (Reichsstadt Nürnberg, Fürstentum Brandenburg-Ansbach, Hochstift Eichstätt u.a.). Es umfasst derzeit rund 8 Millionen Archivalieneinheiten. Bei der Führung erhalten Sie Einblick in die Lagerung von über 36 Kilometer Schriftgut aus 12 Jahrhunderten und Sie erleben Geschichte anhand ausgewählter Beispiele (z.B. Urkunden, Amtsbücher, Karten, Unterlagen der Nürnberger Kriegsverbrecherprozesse). In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwarzachtal und Stein. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de), [info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de) oder Telefon 09174/4749-0. Anmeldung bis 10. März.

● **18301** Auh

## Fruchtsaft-Likör-Herstellung

Sa, 25. März, 14-17 Uhr,  
Gebühr: 13,- €  
Erlebnisbauernhof, Zum Bauernhof 3, Eventraum  
Amos von Brüning

Fruchtsäfte und Liköre sind beliebte Getränke und Geschenke- und am besten sind sie selbst gemacht. Ist es möglich, einen Likör aus selbst gewonnenen oder gekauften Früchten in wenigen Stunden zu erzeugen? Dieser Kurs zeigt in Theorie und Praxis die Bereitung von Fruchtsaftlikören von der Frucht zum fertigen Produkt - in nur 3 Stunden! Sie lernen gleichzeitig, wie Sie Fruchtsäfte herstellen können und dabei die wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich schonen.

● **18302** Hip

## Die Großbäckerei „Der Beck“ Familienunternehmen mit Tradition

Di, 28. März, 8.30-10 Uhr,  
Gebühr: 7,- €  
Erlangen-Tennenlohe, Am Weichselgarten 12, Eingang  
Renate Pickelmann

Seit 1982 steht die Marke „Der Beck“ für feine Qualität, hochwertige Produkte und regionale Verantwortung. „Der Beck“ nicht nur eine erfolgreiche Bäckerei, sondern ein gewachsenes Familienunternehmen mit langer Tradition. Es beschäftigt über 1300 Mitarbeiter in 140 Filialen, Cafés und natürlich in der Großbäckerei in Erlangen mit einem Jahresumsatz von ca. 65 Mio. Euro. Aber auch hier geht noch nicht alles maschinell: zum Beispiel bestimmte Arbeiten in der Feinbäckerei und Konditorei. Täglich werden 115000 Brötchen gebacken – bis zu 800 Stück auf einmal. Neuheit: Die Brezel-Schling-Maschine. Hat das überhaupt noch etwas mit dem Bäckerhandwerk zu tun? Darauf erhalten Sie ganz bestimmt eine Antwort im Rahmen dieser Führung und einen Verzehrgutschein. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Neumarkt und Schwarzachtal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de), [info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de) oder Telefon 09174/4749-0. Anmeldung bis 17. März.



**Pyraser**

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

Besuchen Sie uns  
und kommen Sie zur  
**Brauereiführung**  
am 19. Mai 2017!

**24. - 25. Juni 2017**  
Pyraser Brauereifest

**29. Juli 2017**  
Pyraser Classic Rock

**27. August 2017**  
Pyraser Kinderlachen

Wir freuen uns auf Sie!  
[www.pyraser.de](http://www.pyraser.de)

● 18303 Hip

### Blick hinter die Kulissen

#### Der Bayerische Rundfunk - Studio Franken

Do, 6. April, 10-12 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Nbg., Wallensteinstr. 117, BR-Studio Franken, Shop-Eingang  
Angelika Martinetz

Von Aschaffenburg bis Treuchtlingen und von Coburg bis Hilpoltstein - gemeinsam mit dem Regionalstudio Mainfranken in Würzburg steht das Studio Franken in Nürnberg für kompetente Berichterstattung für und über ein Gebiet, das in etwa der Größe Hessens entspricht. Pro Jahr produziert das Studio Franken über 3.000 Stunden Programm für das Bayerische Fernsehen, ARD-alpha, die digitalen und analogen Hörfunkwellen des Bayerischen Rundfunks sowie für die ARD-Programme. Die Radio-, Fernseh- und Online-Reporter halten die Menschen der Region gemeinsam aktuell auf dem Laufenden über die wichtigsten Themen und die spannendsten Geschichten. Wissenswertes über Land und Leute vermitteln dabei u.a. die „Frankenschau aktuell“ und die „Frankenschau“ im Bayerischen Fernsehen, die Regionalnachrichten und „Mittags in Franken“ in Bayern 1, die „regionalZeit“ in Bayern 2 sowie Artikel und Dossiers im Internet unter [br.de/franken](http://br.de/franken). Im Studio Franken entstehen auch beliebte TV-Sendungen wie „Kabarett aus Franken“, „Asül für Alle“ oder die „Fastnacht in Franken“. Auch das Thema Musik kommt nicht zu kurz: ob fränkische Volksmusik, Klassik oder Jazz - das Studio Franken steuert mit zahlreichen Sendungen eine fränkische Note zu den Programmen von Bayern 1, Bayern plus oder BR-Klassik bei. Mit seinem großen Parkgelände gleicht der Nürnberger Sender eher einem kleinen Funkhaus als einem Studio. Der geführte Rundgang bietet einen Blick hinter die Kulissen von Hörfunk und Fernsehen und vermittelt einen Einblick in die Arbeitsabläufe in einem modernen Medienunternehmen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1162).

● 18304 Hip

### Faszination Staatstheater Nürnberg

#### Erlebnisführung durch das Opern- und Schauspielhaus

Do, 6. April, 15-16.30 Uhr,

Gebühr: 9,- €

Nbg., Richard-Wagner-Platz 2, Opernhaus,  
Kassenhalle  
Dieter Lang

Das Staatstheater Nürnberg ist ein ganz besonderer Ort der Kunst und Kultur in Nürnberg, in dem tagtäglich künstlerische und kreative Träume wahr werden. Bei einer Tour durch das Opern- und Schauspielhaus wird Ihnen der Produktionsprozess in Oper, Ballett und Schauspiel vorgestellt und Sie



erhalten Einblick in den Theateralltag. Sie werden durch das Theatergebäude geführt, es werden Ihnen die im Haus ansässigen Werkstätten gezeigt und Sie betreten „die Bretter, die die Welt bedeuten“. Wenn es der Probenplan der Staatssphilharmonie zulässt, können Sie mit etwas Glück an einer Bühnenorchesterprobe teilnehmen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Schwarzachtal. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de), [info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de) oder Telefon 09174/4749-0. Anmeldung bis 31. März.

● **18305** Hip

## Auf Messers Schneide

### Besuch in der Messerschleiferei

Sa, 6. Mai, 16-16.45 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Nürnberg, Bindergasse 14, Messerschleiferei  
Chesi Paolo Chesi

In dem seit 1902 existierenden Familienbetrieb wird nicht nur ein breites Sortiment an Messern und Scheren angeboten. Sämtliche Schneidwaren - Messer, Scheren, Gartenwerkzeuge, Brotmaschinenscheiben u.v.m. - werden hier geschliffen, alte Bestecke aufgearbeitet, neue Klingen eingesetzt oder kaputte Hefte erneuert. Schauen Sie dem Meister über die Schulter, wenn er Schneidwerkzeuge professionell instand setzt. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1167).

● **18306** Hip

## Anstoss 18 Uhr

### Besuch im Stadion Nürnberg

Di, 9. Mai, 18-19.15 Uhr,

Gebühr: 10,- €

Nbg., Stadion Nürnberg, Max-Morlock-Platz 1, Info-Tafel  
Andre Engelhardt

Ein Blick ins Stadion und hinter die Kulissen gibt Aufschluss über die Geschichte und darüber wie das Stadion funktioniert. Die Tour beginnt im VIP-Foyer, geht über die Haupttribüne, vorbei an den VIP-Logen und zur Technikzentrale. Sie führt dann an der denkmalgeschützten Fassade der Haupttribüne von 1928 vorbei zur „Mixed Zone“, wo sich Sportler und Presse treffen. Anschließend geht es zu den Spielerkabinen und in die Ausnüchterungszellen der Polizei. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1170).

● **18307** Hip

## Pyraser Landbrauerei

### Entdecken - Erleben - Verkosten

Fr, 19. Mai, 19-22 Uhr,

Gebühr: 19,- €

Thalmässing, OT Pyras Nr. 34, Brauereigebäude  
Ulrich Peintinger

Die Pyraser Landbrauerei ist weit über die Landkreisgrenzen für ihren aktiven, betriebseigenen Umweltschutz und ihre alternative Energieversorgung bekannt. Bei der Besichtigung erhalten Sie Einblick in die Geschichte der Brauerei und die Arbeit des Brauers in einer der modernsten Mittelstandsbrauereien Bayerns und die Herstellung von Bierspezialitäten durch Kaltreifung im Mehrweggebinde. Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im „Schalander“ - dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit und alkoholfreier Getränke. Einen kleinen Krug dürfen Sie zur Erinnerung mit nach Hause nehmen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Herzogenaurach, Oberasbach, Schwarzachtal und Stein. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de), [info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de) oder Telefon 09174/4749-0. Anmeldung bis 12. Mai.

● **18308** Hip

## Zwischen Kunst und Medizin

### Besuch im Labor für künstliche Gesichtsteile

Mo, 29. Mai, 19-20 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Stein, HausielDentalTechnik, Felsenstr.3, Labor f. Epithesen  
Michaela Biet

Im Labor für Epithetik werden künstliche Gesichtsteile - Augen, Ohren, Nasen - naturgetreu hergestellt. Der Besuch im Epithesenlabor zeigt die Herstellung und Einsatzmöglichkeiten moderner Epithesen an Hand von Beispielen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1175).

● **18309** Hip

## Comödie Fürth im Berolzheimerianum

### Blick hinter die Kulissen mit dem Theaterchef Volker Heißmann

Fr, 9. Juni, 17-18.30 Uhr,

Gebühr: 29,- € (inkl. Essen + 1 Getränk)

Fürth, Comödie Fürth, Theresienstr. 1, Theaterfoyer  
Volker Heißmann

Sie erfahren Interessantes über das mehr als 100 Jahre alte wunderschöne Jugendstilhaus und seinen Gründer Heinrich Berolzheimer. Bei der Tour mit dem Theaterchef Volker Heißmann bekommen Sie einen Einblick in den Theaterbetrieb



## DOKUMENTATIONSORT HERSBRUCK / HAPPURG

In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Der Dokumentationsort Hersbruck/Happurg, der an dieses Lager erinnert, besteht aus zwei Installationen. Die eine befindet sich am ehemaligen Ort der Unterbringung der KZ-Häftlinge in Hersbruck, die andere am ehemaligen Ort der Zwangsarbeit in Happurg.

### Öffnungszeiten:

Täglich 10 bis 18 Uhr

### Öffentliche Führungen:

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14 Uhr

### Treffpunkt:

Vor dem Kubus  
in Hersbruck (Badstraße)  
in unmittelbarer Nähe der  
Fackelmann Therme

Informationen zu Führungen für Gruppen  
und weiteren Bildungsangeboten:

**www.gedenkstaette-flossenbuerg.de**  
**Tel.: 09603-9039010**

## KZ-Gedenkstätte Flossenbürg

STIFTUNG  
BAYERISCHE GEDENKSTÄTTEN

und erfahren die ein oder andere witzige Geschichte, wenn er aus dem Nähkästchen plaudert. In der Gebühr inbegriffen ist ein Essen, wahlweise ein Schnitzel/Schweinebraten oder vegetarisch und ein Bier bzw. Softgetränk im Grüner Brauhaus. Im Anschluss an die Veranstaltung haben Sie um 19.30 Uhr die Möglichkeit, die heißgeliebte Produktion „Opern aaf frängisch“ von und mit Martin Rassau, B. Ottlinger und den Gebrüdern Sing zu buchen. Nähere Informationen und Karten entweder unter [www.comoedie.de](http://www.comoedie.de) oder unter 0911/74934-0. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Oberasbach, Schwabach, Stein und Landkreis Roth. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, [www.vhs-schwarzachtal.de](http://www.vhs-schwarzachtal.de), [info@vhs-schwarzachtal.de](mailto:info@vhs-schwarzachtal.de), Telefon: 09187/972031. Anmeldung bis spätestens 1. Juni.

### ● 18310 Hip

## Wie das Buch sein Kleid bekommt

### Besuch beim Buchbindermeister

Sa, 24. Juni, 10-12 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Nürnberg, Füll 15, Buchbinderei Kratzer  
Wilhelm Kratzer

Der Buchbinder bringt das Buch in seine endgültige Form und stellt den dazugehörigen Einband her. Obwohl beides - Buch und Einband - schon in früheren Zeiten existierte, entstand das Gewerbe erst im späten Mittelalter. Auch heute noch werden Bücher vollständig handwerklich hergestellt. Nach Beendigung von Redaktion, Layout und Druckerarbeiten beginnt die Arbeit des Buchbinders, indem er den Buchblock ordnet, die Lagen zusammenfügt und mit einem „Kleid“ umhüllt. Dabei spielt auch die künstlerische Gestaltung eine große Rolle. All dies sowie das Anfertigen von Prägearbeiten auf Leder erleben Sie in der Werkstatt von Wilhelm Kratzer hautnah. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1180).

### ● 18311 Hip

## Nur Fliegen ist schöner

### Der Albrecht Dürer Airport Nürnberg

Fr, 14. Juli, 15-16.30 Uhr,

Gebühr: 11,- €

Nürnberg, Flughafen, Flughafenstr. 100, TOR 1  
Birgit Lummer

Begeben Sie sich mit uns auf eine Tour, die einen exklusiven Blick hinter die Kulissen des Flughafenbetriebs gewährt und erleben Sie die Abfertigung eines Flugzeuges aus nächster Nähe. Bestaunen Sie die Spezialfahrzeuge der Flughafen-Feuerwehr mit ihren riesigen, PS-starken Flugfeldlöschfahrzeugen. Wir bringen Sie zur Halle A, dem größten Hangar mit 15 m Torhöhe und zur 2.700 m langen Start- und Landebahn. Außerdem machen wir einen Abstecher in den Bereich der General Aviation mit Firmen- und VIP-Jets und werfen einen



Blick durch die Fenster des Bereichs Aviation Maintenance, wo die Flugzeuge repariert und gewartet werden. Bitte beachten: Wir passieren die Sicherheitskontrolle, deshalb dürfen Scheren, Messer, Waffen, Pfeffersprays, Flüssigkeiten o.ä. nicht mitgeführt werden. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1185). **Bitte mitbringen:** Personalausweis

## Ausstellungsführungen

● 18320 Hip

### Von Röntengeräten, Hörbrillen und Skeletthänden

**Führung durch das Siemens MedMuseum**

Mi, 22. März, 15-17.30 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Erlangen, Gebbertstr.1, Siemens MedMuseum, Foyer  
Geschichte für Alle e.V.

Warum wurde eine Paprika zum Patienten? Was hat der erste voll implantierbare Herzschrittmacher mit einem Eishockeyspieler zu tun? Wie funktioniert ein Computertomograph? Hinter jedem der 200 Exemplare des Siemens MedMuseum steckt ein Stück spannende Medizintechnikgeschichte. Bei einem Rundgang durch das Museum lernen Sie die Menschen, Geschichten und Innovationen kennen, die seit über 160 Jahren die Entwicklung der Medizintechnik im Hause Siemens prägen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1156).

● 18321 Hip

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

Sa, 1. April, 14-16 Uhr,

Gebühr: 9,- €

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

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln. Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. Und trotzdem muss seine Geschichte erzählt und bewahrt werden. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Doggerstollen und ehemalige

Verbrennungsstätten aufgesucht. Anfahrt mit eigenem Pkw. In Kooperation mit den Volkshochschulen Erlangen, Unteres Pegnitztal, Schwarzachtal, Schwabach und Bamberg-Land. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Telefon: 09174/4749-0. Anmeldung bis spätestens 24. März. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

● 18322 Hip

### Albert Speer in der Bundesrepublik Deutschland

**Vom Umgang mit deutscher Vergangenheit**

Sa, 13. Mai, 14-15.30 Uhr,

Gebühr: 9,- €

Nürnberg, Bayernstraße 110, Doku-Zentrum, Foyer  
Dr. Alexander Schmidt

Albert Speer war während des Dritten Reiches u.a. verantwortlich für Großprojekte wie das Reichsparteitagsgelände in Nürnberg. In kürzester Zeit zählte er zu Hitlers engsten Vertrauten, 1942 wurde er Rüstungsminister. 1946 verurteilten ihn die Alliierten im Nürnberger Hauptkriegsverbrecherprozess zu 20 Jahren Haft. Mit seiner Entlassung 1966 begann Speers zweite Karriere als scheinbar geläuterter Zeitzeuge. Durch zahlreiche Auftritte und Publikationen konnte Speer seine 1945 entworfene Legende in die Öffentlichkeit tragen: Er - und damit auch die meisten Deutschen - hätten von den Verbrechen des Nationalsozialismus nichts gewusst. Die mit Unterstützung des Instituts für Zeitgeschichte München und namhaften Wissenschaftlern aus der ganzen Bundesrepublik erarbeitete Ausstellung macht es sich zur Aufgabe, die Speer-Legende und damit auch den Umgang der Deutschen mit ihrer Vergangenheit gleichsam kriminalistisch sichtbar zu machen. Im Mittelpunkt der Führung steht zugleich die Frage, warum die Speer-Legende in der Bundesrepublik so lange und bei so vielen Menschen Resonanz fand. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Erlangen, Oberasbach, Schwarzachtal, Stein, Unteres Pegnitztal und Bamberg Land. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, www.vhs-roth.de, info@vhs-roth.de, Telefon: 09174/4749-0. Anmeldung bis 5. Mai.



● 18330 Red

### Stromerzeugung durch Wasserkraft Führung durch die „Kuhr'sche Mühle“

Sa, 6. Mai, 14.30-16 Uhr,  
Gebühr: 5,- €

Rednitzhembach, Zwischen den Brücken 1, Kuhr'sche Mühle  
Norbert und Sonja Bauer

In der 1879 erbauten Mühle „Plöckendorf Nr. 12“ (heute „Zwischen den Brücken 1“) wird noch mittels einer alten Turbine Strom durch Wasserkraft erzeugt. Von der früheren Nutzung der Getreidemühle zeugen noch einige Maschinen. Zusammen mit den Werkzeugen und Geräten sowie Schriftstücken aus früheren Tagen bekommt man einen Einblick ins letzte Jahrhundert.

● 18331 Red

### Stromerzeugung durch Wasserkraft Führung durch die „Kuhr'sche Mühle“

Fr, 26. Mai, 14.30-16 Uhr,  
Gebühr: 5,- €

Rednitzhembach, Zwischen den Brücken 1, Kuhr'sche Mühle  
Norbert und Sonja Bauer

In der 1879 erbauten Mühle „Plöckendorf Nr. 12“ (heute „Zwischen den Brücken 1“) wird noch mittels einer alten Turbine Strom durch Wasserkraft erzeugt. Von der früheren Nutzung der Getreidemühle zeugen noch einige Maschinen. Zusammen mit den Werkzeugen und Geräten sowie Schriftstücken aus früheren Tagen bekommt man einen Einblick ins letzte Jahrhundert.

## Geführte Stadtrundgänge

● 18350 Geo

### Mit Volldampf voraus - ein fränkischer Ort entwickelt sich Georgensgmünd - vom Dorf zum Wirtschaftszentrum

So, 7. Mai, 14-16.30 Uhr,  
Gebühr: 3,- € (Tageskasse) / Kinder frei  
Georgensgmünd, Treffpunkt Rathaus, Bahnhofstr. 4  
Margit Merzbacher

Als die Mühlenräder sich noch drehten und der „Spalter Bockl“ fuhr, prägten Hopfengärten und Bauernhöfe das Orts- und Landschaftsbild von Georgensgmünd. Dank vorausschauender Entscheidungen entwickelte sich das Dorf nach und nach zu einem aufstrebenden Wirtschaftszentrum. Die ereignisreiche Zeit, von den Anfängen der Industrialisierung bis heute, zeichnet der Spaziergang im Mai nach. Georgensgmünd genießt einen hervorragenden Ruf als Wirt-

schaftsstandort mit einem breit gefächerten Branchenmix weit über die Landkreisgrenzen hinaus. Interessierte können sich bei der Gewerbeschau „geoMesse“ eine Woche später, am 13. und 14. Mai, selbst ein Bild davon machen.

● 18351 Hip

### Nur in gebührendem Abstand folgen? Kaiser Karl IV. und die Frauen im 14. Jahrhundert

Sa 18. März, 14-17 Uhr, Bayernstraße 110, Doku-Zentrum  
Fr 24. März, 16-17:30 Uhr, Hauptmarkt 17, Schöner  
Brunnen,

Gebühr: 10,- € inkl. Eintritt

Nürnberg, St. Lorenz-Kirche, Lorenzer Platz 1, Westportal  
Nadja Bennewitz

Karl IV. ist ein vielfach erforschter Mann. Welche Rolle seine Frau Anna von Schweidnitz spielte, Mutter des in Nürnberg getauften Königs Wenzel, selbst Königin und Kaiserin des Heiligen Römischen Reiches, bleibt dabei oft unbeleuchtet. Die Position der Königin erhielt in der von ihm erlassenen berühmten Goldenen Bulle 1356 eine Schlechterstellung. Was bedeutete der Aufstieg Nürnbergs zu einer der wichtigsten Städte in diesem 14. Jh. für die Zeitgenossinnen? Er brachte neue Arbeitsmöglichkeiten im Fürsorgebereich durch die Stiftung des Heilig-Geist-Spitals oder auf dem neu geschaffenen Marktplatz im Zentrum der Stadt als Marktfrauen. Während das Dominikanerinnenkloster durch den Bau der Stadtmauer endlich mit ins Stadtgebiet einbezogen wurden, verloren die jüdischen Frauen und ihre Familien durch das Pogrom gegen ihre Gemeinde und dem Abriss der Synagoge 1349 ihre Existenzgrundlage. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Landkreis Roth und Stein. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Oberasbach, [www.vhs-oberasbach.de](http://www.vhs-oberasbach.de), [vhs@oberasbach.de](mailto:vhs@oberasbach.de), Telefon: 0911/9691-148/-153. Anmeldung bis 3. März.

● 18352 Hip

### Gartenkunst, Mythologie, Philosophie Der japanische Garten Nürnberg

Sa, 25. März, 14-15.30 Uhr,  
Gebühr: 6,- €  
Nbg., Maiacher Str. 4, Infotafel Japan-Garten (Parkplatz)  
Michael Kreis

„Pass dich dem Schritt der Natur an, ihr Geheimnis heißt Geduld“ (Ralph Waldo Emerson). Auf ca. 1000 m<sup>2</sup> entstand ein in Deutschland einzigartiger Trockenlandschaftsgarten. Von einer 150 m<sup>2</sup> großen Holzterrasse hat der Betrachter die Möglichkeit, das gesamte Spektrum der japanischen Gartenkunst, Mythologie und Philosophie zu entdecken. Bei dem Garten handelt es sich um einen japanischen Trockenlandschaftsgarten „Kare-sansui“, der versucht, die Natur in ihrem innersten Wesen abzubilden. Er will die Gesetz-

mäßigkeiten ihrer Energien, Rhythmen, Proportionen und Bewegungen verstehen und aufzeigen. Entdecken Sie mit uns die Faszination japanischer Gartenkunst und erfahren Sie Wissenswertes zu Entstehung und Geschichte. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U1158).

● **18353** Hip

### Umgeld, Schenkstatt und Zainhammer Steiner Stadtgeschichten

Fr, 31. März, 15-17 Uhr,  
Gebühr: 8,- €

Stein, Rednitzbrücke, Ecke Felsenstraße  
Heidemarie Dorn-Trautner

2017 blickt die Faberstadt stolz auf den 200. Geburtstag von Lothar von Faber, auf 45 Jahre Zugehörigkeit zum Landkreis Fürth, auf 40 Jahre Stadterhebung und auf 35 Jahre Gymnasium Stein zurück. Anlass genug, in der Geschichte und in den Geschichten Steins zu stöbern. Die vier Jubiläumsspaziergänge beleuchten, abseits vom pausenlosen Straßenverkehr, die vielseitigen Stadtfacetten, decken lokale Besonderheiten auf und bieten interessante Fotoperspektiven. Am Rande des mittelfränkischen Landkreises Fürth liegend, verzeichnet der Industrieort eine über 720jährige Geschichte. Stadt nennt er sich jedoch erst seit 1977. Der kurzweilige Rundgang verrät, wer die facettenreiche Stadtgeschichte und Stadtentwicklung prägte und wie dem Ort zum Aufschwung verholfen wurde. Wir hören von den Freunden im In- und Ausland, von zahlreichen Verkehrsplanungen, von der Hoffnung auf eine Namensänderung der Stadt und wie sich einst der Bücherwurm durch die Stadt schlängelte. Schließlich entschlüsseln wir noch, wo „echte Steinerinnen und Steiner“ das Licht der Welt erblickten. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U2167).

● **18354** Hip

### Dachreiter, Zinswohnung und Scharfes Eck Steiner Häusergeschichten

Fr, 28. April, 15-17 Uhr,  
Gebühr: 8,- €

Stein, Alter Kirchplatz 8, Eingang „Alte Kirche“  
Heidemarie Dorn-Trautner

Das heutige Stadtbild ist die „steinerner Chronik“ der Bleistiftstadt. Markante Bauwerke mit zuweilen bedeutenden Bauherren sind die stummen Zeugen dieser Zeitreise. Wir lüften das Geheimnis des Hauses ohne Fundament und warum es einen „Bleistiftturm“ gibt. Wissenswertes am Wegesrand zur Denkmalpflege und Stadtsanierung untermauern unsere Eindrücke. Jahresringe haben dabei eine besondere Bedeutung. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U2168).

● **18355** Hip

### 500 Jahre Begräbniskultur im Spiegel der Epitaphien

#### Rundgang auf dem Johannisfriedhof in Nürnberg

Sa, 6. Mai, 14-15.30 Uhr,  
Gebühr: 9,- €

Nbg., Johannisfriedhof, Eingang Lindengasse  
Dr. Claudia Maué

Der 500 Jahre alte Johannisfriedhof in Nürnberg hat weitgehend die Gestalt bewahrt, die bei seiner Entstehung durch strenge Bestimmungen festgelegt worden war. Massive rechteckige Sandsteinblöcke bedecken die Grabstellen; als einziger Schmuck sind Metallreliefs, die sogenannten Epitaphien, gestattet. Dieser Brauch kommt nur in Nürnberg und im Nürnberger Umland vor und wird bis in die Gegenwart

**25. MÄRZ BIS 2. APRIL 2017**

**26. ROTHER BLUES TAGE**

**TEDESCHI TRUCKS BAND**  
**BETTYE LAVETTE**  
**RUBY TURNER MUNGO JERRY**  
**PRISTINE WELLBAD JIMMY CORNETT**  
**SARI SCHORR LAWRENCE JONES**  
**BEN GRANFELT UVM.**

KULTUR FABRIK  
WWW.BLUESTAGE.DE



fortgesetzt. Dadurch hat sich im Lauf der Jahrhunderte ein Bestand von mehreren tausend Epitaphien angesammelt, der eine unerschöpfliche Quelle zur Kunst- und Kulturgeschichte, zu Personen, Berufen, zur Wappenkunde und zur Geschichte der Frömmigkeit darstellt. Bei einem Rundgang mit der Nürnberger Stadtheimpflegerin erfahren Sie mehr über die Geschichte der Begräbniskultur und besonders wertvoller Epitaphien. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Stein und Bamberg-Land. Anmeldung/Auskunft nur über die vhs Landkreis Roth, [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de), [info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de), Telefon: 09174/4749-0. Anmeldung bis 28. April.

● 18356 Hip

### Nürnberg im Mittelalter Die schönsten Ecken der Altstadt

Mo, 8. Mai, 16-17.30 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Nürnberg, Vestnertorgraben 4, Hexenhäusla (hinter der Burg)  
Geschichte für Alle e.V.

Nürnberg war im Spätmittelalter eines der wichtigsten Wirtschafts- und Kulturzentren. Burg, Stadtbefestigung, Kirchen, Patrizierhäuser und öffentliche Plätze der Stadt zeugen noch heute von Nürnbergs großer Vergangenheit als Wirtschaftsmetropole des Mittelalters. Der Rundgang von der Burg zum Hauptmarkt stellt die alltäglichen Lebensbedingungen der Menschen in den Vordergrund, die erst Größe und Wohlstand der Stadt ermöglichten. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U2172).

● 18357 Hip

### Krümma, Bienstöckla und Flohzüchter Steiner Naturgeschichten

Fr, 19. Mai, 15-17.30 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Stein, Rednitzstraße 2, Eingang Schloss Faber-Castell  
Heidemarie Dorn-Trautner

Stein hat sich als Bindeglied zwischen ländlicher Umgebung und den Großstädtern Nürnberg und Fürth einen unverwechselbaren Charakter bewahrt. Wer die Bundesstraße 14 verlässt, wird feststellen, dass es eine Stadt im Grünen ist. Begeben wir uns dort hin, wo sich die bösen Buben im Sommer tummelten, sich die Arbeiter ein Zubrot nach Feierabend verdienten und ein „Mini-Zoo“ direkt vor unserer Haustüre liegt. Begleitend gibt es Wissenswertes zur Klassifizierung der Gewässer und zu schwärmenden Bienenstaaten. Am Ende enthüllen wir noch das Geheimnis des Flohzüchters. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U2169).

● 18358 Hip

### Rolandsbogen, Spukgespenst und schwarzes Gold

#### Steiner Schlossberggeschichten

Fr, 23. Juni, 15-17 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Stein, Rednitzbrücke, Ecke Felsenstraße  
Heidemarie Dorn-Trautner

Eindrucksvoll erheben sich am Ortseingang die imposante Schlossanlage, markante Fabrikanlagen und deren Verwaltungsgebäude. Mehrfach dienten sie schon als Filmkulisse. Lassen wir uns von deren wechselvoller Geschichte beein-

## 9tägige Rundreise - Zauber der Seidenstraße

Highlights: Stadtbesichtigungen in Taschkent, Samarkand, Buchar  
zahlreiche UNESCO-Weltkulturerbestätten entlang der Seidenstraße

**inklusive:**

Linienflug ab/bis Frankfurt, Schnellzug (Taschkent-Samarkand, Buchar-Taschkent)  
Rundreise & Transfers im klimatisierten Reisebus, Stadtrundfahrten, Besichtigungen  
& Eintritte lt. Programm, deutschsprachige Reiseleitung, Reiseführer, Rail&Fly

**ab 999 € p.P.** im DZ/HP

Kindinger Str. 1  
91171 Greding  
Tel. 08463 - 60 37 07  
[www.maxeva-reisen.de](http://www.maxeva-reisen.de)  
[info@maxeva-reisen.de](mailto:info@maxeva-reisen.de)





drucken. Erkunden wir zudem, weshalb es zwei Schlösser gibt, was es mit dem Tugendbunds Schloss auf sich hat, warum im Park ein Mausoleum steht und wo sich ein fliegender Storch baulich verewigte. Besonderes Augenmerk gilt dabei der sonderlich verlaufenden Stadtgrenze. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U2170). In Ergänzung der Reihe „Steiner Geschichten“ bietet die vhs Stein im Herbst-Semester noch folgende Führungen an: - Stümpfer, Zuckerhase und Stehaufmännchen - Steiner Handwerksgeschichten Freitag, 27.10.2017, 15 Uhr - Mütterdienst, Brausebad und Konsumverein - Steiner Sozialgeschichten Freitag, 10.11.2017, 15 Uhr.

● **18359** Hip

## Grünen & Blühen

### Der Fürther Stadtpark und seine Geschichte

Do, 29. Juni, 15-16.30 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Fürth, Auferstehungskirche, Nürnberger Str.15, Eingang Stadtpark

Geschichte für Alle e.V.

Der Fürther Stadtpark ist heute ein wichtiger und beliebter Erholungsraum. Seine Lage und die gelungene Verbindung von Alt und Neu, von Natur und Kunst, machen ihn besonders reizvoll. Dieser weitläufige und wunderschöne Park, der nicht nur in der Metropolregion seinesgleichen sucht, ist seit seiner Anlage im 19. Jahrhundert stetig gewachsen. Wir gehen der Historie des Parks auf den Grund und entdecken Kunstwerke und ihre Geschichte, die eng mit der Fürther Stadtgeschichte verknüpft sind. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (U2173).

## Naturexkursionen

● **18381** All

## Sagenhafte Walpurgisnacht

### Wilde Weiber auf fliegenden Besen

Fr, 28. April, 18-19.30 Uhr,

Gebühr: 5,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt Birgitt Hirscheider

Sagen, Mythen und Legenden ranken sich um die Walpurgisnacht. Glaube und Aberglaube begleiten seit jeher dieses Jahreskreisfest. „Freinacht“ heißt diese Nacht zum 1. Mai noch und mancherorts wird daher viel Unfug getrieben. Wissenswertes und Skurriles, Bräuche und Brauchtum, Sagen und Geschichten laden uns an diesem Abend ein, uns auf diese besondere Nacht einzustimmen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken

● **18382** Roth

## Naturschutzgebiet Schwarzachklamm Flussaufwärts durch den Canyon

Sa, 1. Juli, 14-16.30 Uhr,

Gebühr: 15,- €

Feucht, Parkplatz Brückkanal

Theodor Schmidt kunz

Auf ihrem Weg von Neumarkt nach Schwabach formte die vordere Schwarzach einen imposanten Durchbruch durch den Sandstein. Dieses eindrucksvolle Naturschauspiel wird durch das Naturschutzgebiet bewahrt und damit ein Stück früherer Naherholung erhalten. Die Wanderung wird die Besonderheiten der Klamm thematisieren, wie auch Aspekte des Artenschutzes und der Geschichte. Eine Reise zurück in die Erdgeschichte unserer Heimat. Lassen Sie sich überraschen. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

*Vollmond- und Fackelwanderungen  
Sagen- und Raumnachtwanderungen  
Wildkräuterwanderungen*

[www.UnternehmungsLust.net](http://www.UnternehmungsLust.net)

*Räuchern mit heimischen Kräutern  
Haus- und Wohnungsräucherungen  
Ritual- und Themenräucherungen*

**Ich freue mich auf Sie!**  
Birgitt Myriel Hirscheider  
Polsdorfer Str. 4, 90584 Allersberg  
Tel. 09176-1068, E-Mail: b.hirscheider@t-online.de



## Wildpflanzenkurse

● 18409 Hei

### Gesundheitliche Schätze der Natur Pflanzen, Wurzeln und Früchte im Wechsel der Jahreszeiten

So, 2. April, 14-18 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Liebenstadt 39, Grundstück  
Silja Luft-Steidl

Wilde Gewächse in der Natur waren immer schon gesundheitsfördernde Begleiter der Menschen. Manches körperliche Defizit heutzutage könnte auf das zerbrochene Verhältnis zwischen Mensch und Natur zurückgeführt werden. Auf dem Naturgrundstück der Dozentin, die Ernährungs- und Umweltberaterin ist, lernen Sie sehr alte, wertvolle Wildpflanzen kennen, die theoretisch behandelt, sinnlich erfahren und zu einem leckeren Gericht bereitet werden. Zahlreiche Tipps sorgen für Anwendungen im modernen Alltag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Erntewerkzeuge, Getränk

● 18410 Hei

### Gesundheitliche Schätze der Natur Pflanzen, Wurzeln und Früchte im Wechsel der Jahreszeiten

So, 7. Mai, 14-18 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Liebenstadt 39, Grundstück  
Silja Luft-Steidl

Wilde Gewächse in der Natur waren immer schon gesundheitsfördernde Begleiter der Menschen. Manches körperliche Defizit heutzutage könnte auf das zerbrochene Verhältnis zwischen Mensch und Natur zurückgeführt werden. Auf dem Naturgrundstück der Dozentin, die Ernährungs- und Umweltberaterin ist, lernen Sie sehr alte, wertvolle Wildpflanzen kennen, die theoretisch behandelt, sinnlich erfahren und zu einem leckeren Gericht bereitet werden. Zahlreiche Tipps sorgen für Anwendungen im modernen Alltag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Erntewerkzeuge, Getränk

● 18411 Hei

### Gesundheitliche Schätze der Natur Pflanzen, Wurzeln und Früchte im Wechsel der Jahreszeiten

So, 11. Juni, 14-18 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Liebenstadt 39, Grundstück  
Silja Luft-Steidl

Wilde Gewächse in der Natur waren immer schon gesundheitsfördernde Begleiter der Menschen. Manches körperliche Defizit heutzutage könnte auf das zerbrochene Verhältnis zwischen Mensch und Natur zurückgeführt werden. Auf dem Naturgrundstück der Dozentin, die Ernährungs- und Umweltberaterin ist, lernen Sie sehr alte, wertvolle Wildpflanzen kennen, die theoretisch behandelt, sinnlich erfahren und zu einem leckeren Gericht bereitet werden. Zahlreiche Tipps sorgen für Anwendungen im modernen Alltag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Erntewerkzeuge, Getränk

● 18412 Hei

### Gesundheitliche Schätze der Natur Pflanzen, Wurzeln und Früchte im Wechsel der Jahreszeiten

So, 2. Juli, 14-18 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Liebenstadt 39, Grundstück  
Silja Luft-Steidl

Wilde Gewächse in der Natur waren immer schon gesundheitsfördernde Begleiter der Menschen. Manches körperliche Defizit heutzutage könnte auf das zerbrochene Verhältnis zwischen Mensch und Natur zurückgeführt werden. Auf dem Naturgrundstück der Dozentin, die Ernährungs- und Umweltberaterin ist, lernen Sie sehr alte, wertvolle Wildpflanzen kennen, die theoretisch behandelt, sinnlich erfahren und zu einem leckeren Gericht bereitet werden. Zahlreiche Tipps sorgen für Anwendungen im modernen Alltag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Erntewerkzeuge, Getränk

● 18413 Hei

### Gesundheitliche Schätze der Natur Pflanzen, Wurzeln und Früchte im Wechsel der Jahreszeiten

So, 6. August, 14-18 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Liebenstadt 39, Grundstück  
Silja Luft-Steidl

Wilde Gewächse in der Natur waren immer schon gesundheitsfördernde Begleiter der Menschen. Manches körperliche Defizit heutzutage könnte auf das zerbrochene Verhältnis



zwischen Mensch und Natur zurückgeführt werden. Auf dem Naturgrundstück der Dozentin, die Ernährungs- und Umweltberaterin ist, lernen Sie sehr alte, wertvolle Wildpflanzen kennen, die theoretisch behandelt, sinnlich erfahren und zu einem leckeren Gericht bereitet werden. Zahlreiche Tipps sorgen für Anwendungen im modernen Alltag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Erntewerkzeuge, Getränk

● 18414 Hei

### Gesundheitliche Schätze der Natur Pflanzen, Wurzeln und Früchte im Wechsel der Jahreszeiten

So, 3. September, 14-18 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Liebenstadt 39, Grundstück  
Silja Luft-Steidl

Wilde Gewächse in der Natur waren immer schon gesundheitsfördernde Begleiter der Menschen. Manches körperliche Defizit heutzutage könnte auf das zerbrochene Verhältnis zwischen Mensch und Natur zurückgeführt werden. Auf dem Naturgrundstück der Dozentin, die Ernährungs- und Umweltberaterin ist, lernen Sie sehr alte, wertvolle Wildpflanzen kennen, die theoretisch behandelt, sinnlich erfahren und zu

einem leckeren Gericht bereitet werden. Zahlreiche Tipps sorgen für Anwendungen im modernen Alltag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Erntewerkzeuge, Getränk

● 18415 Hip

### Wildkräuterführung im Mai

Sa, 20. Mai, 16-18 Uhr,  
Gebühr: 10,- €  
Roth, OT Haimpfarrich, Parkplatz Schleuse  
Daniela Zibi

Wildkraut, Unkraut oder Beikraut? Egal, wie man sie nennt, es gibt viele Wildkräuter, die essbar sind und uns mehr Mineralstoffe und Vitamine bieten als unsere Gartenkräuter. Gemeinsam gehen wir auf die Suche, bestimmen und sammeln sie. Mit Rezepten und Informationen ausgestattet, können Sie sofort loslegen, Ihre Speisen aufzuwerten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk, Sammelbehälter, Kamera

## So vielseitig wie unsere Kunden...

### Für jeden Anlass der richtige Bus:

- Schul- & Vereinsfahrten
- Betriebsausflüge
- Linienverkehr

40 JAHRE  
1975 - 2015

MIT UNS DURCH  
EUROPA

Köppel Reisen & Transport GmbH & CO. KG

Spalter Str. 38 · 91183 Abenberg  
Tel. 09178 / 245 · Fax 09178 / 5528

[www.koepfel-abenberg.de](http://www.koepfel-abenberg.de)

RUNDREISEN · STÄDTEREISEN · RADREISEN  
**Köppel**  
MUSIKREISEN · VEREINS- UND BETRIEBSAUSFLÜGE

- Musikreisen
- Radreisen
- Städtereisen
- Rundreisen

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

- Kran-LKW
- Containerservice
- Abbrucharbeiten
- Erdarbeiten

ERDAUSHUB- UND BAUSCHUTTDEPONIE  
**Köppel**  
SANDGRUBE · BAUSCHUTTRECYCLING · HUMUS

- Sandgrube
- Recycling
- Erdaushub- &
- Bauschuttdeponie



## Literarische Highlights

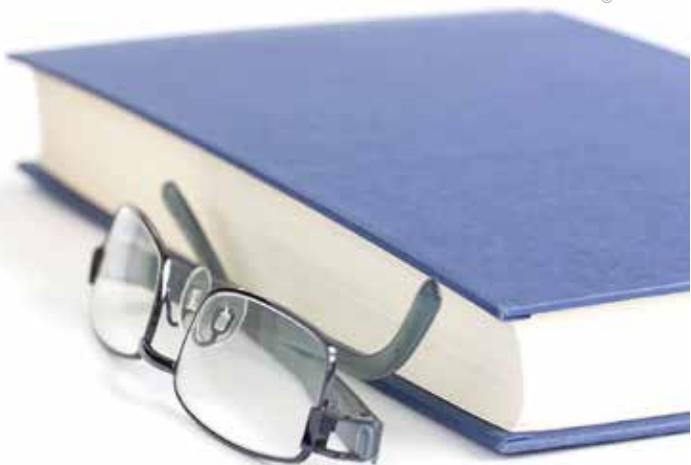
### Literatur und Lesungen im Frühjahr 2017

Die Volkshochschule im Landkreis Roth lädt Sie im Frühjahr 2017 zu einer Reihe interessanter Veranstaltung rund um das Thema Lesen ein. Es geht um Weltgeschehen und Lokales, Kurzweiliges und Nachdenkliches. Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm.

- **Rother Montagslesungen** – Christa Andresen  
**ab Mo, 6. März, 16.30 Uhr** (50010 ff)  
Roth, Haus der Schönheit, Hauptstr. 43
- **„Hast a weng Zeit?“** – Cordula Doßler  
**So, 12. März, 16 Uhr** (50105)  
Allersberg, Bahnhofstraße 14, Gemeindebücherei
- **„Es kened sooo ... odde aa ganz anders sai“**  
Mundart-Lesung mit Walter Tausendpfund  
**Di, 21. März, 19.30 Uhr** (50025)  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2
- **Buchmesse Leipzig** – Tagesfahrt zur Buchmesse Leipzig  
**So, 26. März, ab 5.30 Uhr** (50000)  
Leipzig
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Hilpoltstein  
Cordula Doßler  
**Mi, 29. März, 19.30 Uhr** (50002)  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1
- **Die Bücherverbrennung im Jahr 1933**  
Lesung mit Fritz Stiegler  
**Mi, 10. Mai, 19.30 Uhr** (50020)  
Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Allersberg  
Cordula Doßler  
**Di, 16. Mai, 19.30 Uhr** (50001)  
Allersberg, Torturm, Hilpoltsteiner Str. 1

**Anmeldung** zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen Nummern  
bzw. im Internet unter

**[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**





- 18416 Hip

## Wildkräuterführung im Juni

Sa, 24. Juni, 17-19 Uhr,

Gebühr: 10,- €

Roth, OT Haimpfarrich, Parkplatz Schleuse

Daniela Zibi

Wildkraut, Unkraut oder Beikraut? Egal, wie man sie nennt, es gibt viele Wildkräuter, die essbar sind und uns mehr Mineralstoffe und Vitamine bieten als unsere Gartenkräuter. Gemeinsam gehen wir auf die Suche, bestimmen und sammeln sie. Mit Rezepten und Informationen ausgestattet, können Sie sofort loslegen, Ihre Speisen aufzuwerten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk, Sammelbehälter, Kamera

- 18417 Hip

## Wildkräuterführung im Juli

Sa, 22. Juli, 18-20 Uhr,

Gebühr: 10,- €

Roth, OT Haimpfarrich, Parkplatz Schleuse

Daniela Zibi

Wildkraut, Unkraut oder Beikraut? Egal, wie man sie nennt, es gibt viele Wildkräuter, die essbar sind und uns mehr Mineralstoffe und Vitamine bieten als unsere Gartenkräuter. Gemeinsam gehen wir auf die Suche, bestimmen und sammeln sie. Mit Rezepten und Informationen ausgestattet, können Sie sofort loslegen, Ihre Speisen aufzuwerten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk, Sammelbehälter, Kamera

- 18418 Swa

## Wild-Heilpflanzen-Exkursion

Do, 25. Mai, 10.30-13.30 Uhr,

Gebühr: 13,- €

Schwanstetten, Gasthof Schwan, Am Marktplatz 7

Sabine Ederer

Was wächst denn da so alles vor unserer Haustüre? Kennen Sie unsere heimischen Wild-Heilpflanzen? Sie erhalten einen Einblick in unsere heimische Flora. Wissenswertes nicht nur über Brennnessel und Löwenzahn, auch Gundermann, Gänsefinger, Scharbockskraut, Günsel, Knoblauchsrauke, Beinwell und viele andere Kräuter! Traditionelle Empfehlungen für Gesundheit, Verarbeitungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen dieser wertvollen Pflanzen.

- 18425 Wen

## Was die Brennnessel alles kann

Fr, 17. März, 16.30-18.30 Uhr,

Gebühr: 11,- € inkl. Materialkosten

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

Brigitte Reischle

Wir sammeln die ersten kraftvollen Frühlingskräuter und legen unser Augenmerk auf die Brennnessel. Es bitr Brennnesselquiche, Brennnesselmuffins, Brennnessel-Vitamintrank und am Lagerfeuer können noch Brennnesselchips gebacken werden. Dazu gibt es viele Informationen über die Brennnessel auf das sie unsere Frühjahrsmüdigkeit wegbrenne. Kinder sind willkommen und kostenfrei. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Schuhe und Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen für die Kräuter

- 18426 Wen

## Exkursion und Verkostung

Fr, 24. März, 16.30-18.30 Uhr,

Gebühr: 11,- € inkl. Materialkosten

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

Brigitte Reischle

Wir bereiten eine kraftvolle, stärkende Suppe am Lagerfeuer mit unseren frisch gesammelten Frühjahrswildkräutern und lassen uns von deren Vitalität durchströmen. Dazu gibt es selbstgebackenes Brot mit Wildkräuterbutter oder -mus. Für kleine und große Kinder gibt es Stockbrot. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Schuhe und Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen für die Kräuter

- 18427 Wen

## Exkursion und Verkostung

Fr, 31. März, 16.30-18.30 Uhr,

Gebühr: 11,- € inkl. Materialkosten

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

Brigitte Reischle

Wir bereiten eine kraftvolle, stärkende Suppe am Lagerfeuer mit unseren frisch gesammelten Frühjahrswildkräutern und lassen uns von deren Vitalität durchströmen. Dazu gibt es selbstgebackenes Brot mit Wildkräuterbutter oder -mus. Für kleine und große Kinder gibt es Stockbrot. Kinder sind willkommen und kostenfrei. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Schuhe und Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen für die Kräuter



- 18428 Wen

### Exkursion und Verkostung

Fr, 7. April, 16.30-18.30 Uhr,  
Gebühr: 11,- € inkl. Materialkosten  
Wendelstein, OT Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 23  
Brigitte Reischle

Wir bereiten eine kraftvolle, stärkende Suppe am Lagerfeuer mit unseren frisch gesammelten Frühjahrswildkräutern und lassen uns von deren Vitalität durchströmen. Dazu gibt es selbstgebackenes Brot mit Wildkräuterbutter oder -mus. Für kleine und große Kinder gibt es Stockbrot. Kinder sind willkommen und kostenfrei. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Schuhe und Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen für die Kräuter

## Tagesfahrten

### Fahrt zur Buchmesse

- 50000 Hip

### Buchmesse Leipzig

So, 26. März, 5.30-20 Uhr,  
Gebühr: 45,- € / Kinder bis 15 Jahre 20,- €  
Leipzig  
Cordula Doßler

Die Leipziger Buchmesse ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche. Zu dem Ereignis treffen Verlage, Autoren, Leser und Journalisten auf ein neugieriges Publikum und interessierte Fachbesucher. Die parallel stattfindende Veranstaltung „Leipzig liest“ bietet den Besuchern die Möglichkeit, Autoren hautnah in Lesungen, Diskussionen und Autogrammstunden zu erleben. Internationale Star-Autoren geben sich ein Stelldichein - Top-Journalisten und Bücher schreibende Politiker treffen auf Pop-Größen und literarische Altmeister. Sonntag ist Familiensonntag mit spannenden Veranstaltungen für die ganze Familie und natürlich lädt die Manga-Comic-Con ein, die aufwändig verkleideten Teilnehmer zu bewundern. Der Preis beinhaltet die Fahrt- und Eintrittskosten, Verpflegung exklusive. Abfahrtszeiten/-orte: 5.45 Uhr Hilpoltstein, Bahnhof 6.00 Uhr Allersberg, Parkplatz BAB-Auffahrt Allersberg 6.15 Uhr Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche“, Hilpoltsteiner Str., Auffahrt zur B 2 6.30 Uhr Schwabach, Bahnhof 6.50 Uhr Feucht, Ortsmitte, Hauptstraße, vor der kath.Kirche 7.20 Uhr Lauf an der Pegnitz, Haltestelle Sparkasse an der Saarstraße In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwabach, Schwarzachtal und Unteres Pegnitztal. Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben.

## Tagesfahrten

- 18500 Roth

### Tagesfahrt nach Ulm

#### Frauen unterwegs

Mi, 24. Mai, 8.40-19 Uhr,  
Gebühr: 31,- € (inkl. Bahnticket)  
Roth, Bahnhof, Haupteingang  
Margitta Berndt-Hanicke

Warum hat Ulm einen Spatz als Wahrzeichen, das Münster mit dem höchsten Kirchturm der Welt, wer war der Schneider von Ulm und warum wurde über ihn gelacht? Ich zeige versteckte und unbekannt Winkel. Keine Ermäßigung möglich! Anmeldung bis 22.05.2017. **Bitte mitbringen:** Verpflegung, Getränk, bequeme Schuhe

- 18501 Roth

### Tagesfahrt nach Augsburg

#### Frauen unterwegs

Mi, 21. Juni, 8.40-19 Uhr,  
Gebühr: 42,- € (inkl. Bahnticket, Eintritte)  
Roth, Bahnhof, Haupteingang  
Margitta Berndt-Hanicke

Wir besuchen Stars an Fäden. Über 60 Jahre die Augsburger Puppenkiste. Die älteste Sozialsiedlung der Welt die Fuggerrei. Keine Ermäßigung möglich! Anmeldung bis 19.06.2017. **Bitte mitbringen:** Verpflegung, Getränk, bequeme Schuhe

- 18502 Roth

### Tagesfahrt nach Nördlingen

#### Frauen unterwegs

Mi, 19. Juli, 8.40-18 Uhr,  
Gebühr: 36,- € (inkl. Bahnticket, Führung)  
Roth, Bahnhof, Haupteingang  
Margitta Berndt-Hanicke

Mit 2,6 km hat Nördlingen die einzige vollständig erhaltene, begehbare und überdachte Stadtmauer in Deutschland, was waren Hübschlerinnen und ein Frauenwirt oder die Hexenverfolgung. Das und noch mehr erfahren Sie bei einer Stadtführung. Keine Ermäßigung möglich! Anmeldung bis 17.07.2017. **Bitte mitbringen:** Verpflegung, Getränk, bequeme Schuhe



## Arbeitskreise

### Arbeitskreise der vhs

- **18600** Ab

#### Arbeitskreis Klöppeln

Sa, 25.03. / 29.04. / 27.05. / 24.06. / 29.07.,  
jeweils 13-17 Uhr, 5x,  
gebührenfrei  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

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

- **18650** Hip

#### Fotofreunde Hip

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

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

- **18700** Roth

#### Fotoclub Roth der vhs Roth

Fr, 3. März, 20-23.30 Uhr, 26,  
Gebühr: 30,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Dirk Ringehahn

Der Fotoclub Roth unter Leitung von Dirk Ringehahn, trifft sich regelmäßig am letzten Freitag des jeweiligen Monats im Seckendorffschloss. Hier werden Bilder besprochen, Projekte und Ausstellungen vorbereitet und gemeinsame Aktivitäten organisiert. Der Fotoclub verfügt auch über ein eigenes Aufnahme-Studio. Bei Bedarf finden Einführungen in die Studiofotografie statt, bzw. können die Teilnehmer dieses Studio auch selber nutzen. Neue Mitglieder sind herzlich

willkommen, sollten sich jedoch vorab mit Herrn Ringehahn in Verbindung setzen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Foto- und Filmclubs: <http://www.fotoclub-roth.de>.

- **18750** Hei

#### Heidecker Erzählcafé Lebenserfahrung im Austausch

Do, 9. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni,  
jeweils 14:30-16 Uhr,  
gebührenfrei  
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal  
Richard Böhm

Dieses offene Angebot bietet Senioren und allen Interessierten die Möglichkeit zu einem Austausch über die Vergangenheit, über Veränderung und die Gegenwart. Kommen Sie, gemütlich bei Kaffee und Kuchen, miteinander zu verschiedenen Themen ins Gespräch. Wer gerne erzählt, ob Jung oder Alt, ist herzlich eingeladen. Das Erzählcafé findet jeden 2. Donnerstag im Monat statt.

- **18850** Hei

#### Freundeskreis Altägyptischer Kunst Bildungsabende

Mo, 20. März, 19-21 Uhr, 5 x,  
gebührenfrei  
Alfershausen und Rudletzholz  
N.N.

Termine/Orte der Treffen: Mo, 20. März, 22. Mai, 24. Juli: Heideck, Rudletzholz, Gasthof „Zu den 3 Linden“ Mo, 24. April, 19. Juni: Alfershausen, Gaststätte „Winkler“ Themen (z.B. Altägypten, Ramses II.) und weitere Termine werden über die örtliche Presse bekannt gegeben.



## Auhof Hilpoltstein

### Kurse im Auhof

#### ● 19102 Auh

### Grundkurs lesen und schreiben

Mi, 8. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 2  
Günther Harms, Virginia Zeltner

Zielgruppe: alle, die wenigstens das Lesen einfacher Wörter (weitgehend) selbstständig beherrschen und diese in Druckbuchstaben (ab)zu schreiben vermögen. Ziel und Inhalte: Erhaltung und Festigung der vorhandenen Lese- und Schreibfähigkeit; Freude am Sinn entnehmenden Lesen und schriftlichem Darstellen in Form von einfachen (Kreuzwort-) Rätseln, Schreibspielen, Postkarten, Glückwünschen... Festigung und Ausbau der Begriffsbildung bzw. des Alltagswissens. **Bitte mitbringen:** Schnellhefter, Schreibheft, -block, Bleistift und Radiergummi

#### ● 19103 Auh

### Naturkosmetik selbst gemacht

Mi, 8. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- € + 5,- € Materialkosten  
Auhof, Comeniussschule, Haus 2, Raum E05  
Melanie Böhm, Martina Lehner

Beautypflege für alle! Du hast keine Lust, viel Geld für Kosmetik auszugeben? Dann komm zu uns und wir machen deine Schönheitspflege selbst! Wir stellen Kosmetik wie Peelings, Masken usw. aus Früchten, Gemüse, Milch usw., her. Wir treffen uns im Raum E05 im Schulhaus II. **Bitte mitbringen:** einen Schnellhefter und ein kleines Handtuch, 1 Waschlappen, Haarreif oder ähnliches

#### ● 19104 Auh

### Komm´ wir tanzen und spielen

Do, 9. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Comeniussschule, Turnhalle  
Erna Dittl, Margit Hauth

In spielerischer Weise wird der Umgang mit Rhythmikmaterial gezeigt, um so die Bewegungsfähigkeit und die Wahrnehmung zu schulen. Der Einsatz einfacher Orff-Instrumente ermöglicht die Gestaltung von Spiel- und Tanzliedern und die Umsetzung von Wort und Bild in Bewegung. Die Teil-

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

#### ● 19105 Auh

### Komm wir tanzen und spielen

Mi, 8. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Comeniussschule, Turnhalle  
Erna Dittl, Margit Hauth

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

#### ● 19106 Auh

### Einfache Liedbegleitung

Do, 9. März, 10.15-11.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- € + evtl. 5,-€ Leihgebühr  
Auhof, Sitzungssaal  
Gisela Timm

Für diesen Kurs solltest du den Anfängerkurs besucht haben oder das Spielen auf den Leersaiten beherrschen. wir lernen, wie man auf ganz einfache Weise Lieder begleitet. Wir spielen hierzu auf den Leersaiten und lernen weitere einfache Akkorde kennen. Auch werden wir mit Hilfe eines speziellen, einfachen farbigen Notensystems ganz einfache Melodien spielen. Eine Gitarre bekommst du für den Kurs (nicht für zu Hause) für 5 € Leihgebühr. Nähere Infos unter Tel. 01575/3003831 und [www.musik-timm.de](http://www.musik-timm.de).

#### ● 19108 Auh

### Entspannen und Wohlfühlen

Mi, 8. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Comeniussschule, SVE Gebäude, Rhythmikraum  
Karin Schmieder, Walburga Rodenbücher

Zu entspannender und meditativer Musik unternehmen wir Reisen in andere Welten. Phantasie- und Märchenreisen sind Geschichten zum Entspannen, Träumen und Erholen. Ruhephasen und Massagen, ruhige Dehnübungen sind integriert (Massageroller, Igelbälle, etc.). Der Kurs richtet sich



an Menschen mit Behinderung, es sind aber auch Menschen ohne Behinderung willkommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

● **19109** Auh

## Entspannen und Wohlfühlen

Do, 9. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Comeniussschule, SVE Gebäude, Rhythmikraum  
Karin Schmieder, Walburga Rodenbücher

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

● **19111** Auh

## Aquagymnastik

Do, 9. März, 17-18.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Schwimmbad  
Erna Dittl, Virginia Zeltner

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

● **19112** Auh

## Aquagymnastik

Di, 7. März, 17.15-18.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Schwimmbad  
Karin Schmieder, Hermann Knoll

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

am Anfang und Ende zu fetziger Musik runden den Kurs ab. **Bitte mitbringen:** Badesachen (großes Handtuch), Duschgel und Shampoo

● **19114** Auh

## Walken

### für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, SVE-Gebäude  
Sabine Sänger, Helene Spiegel

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

● **19120** Auh

## Freestyle-Dance der 80er Jahre

Mo, 6. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Comeniussschule, Turnhalle Wohnheim  
Murat Korkmaz, Beate Maurer

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

● **19123** Auh

## Gestalten mit Farben und Papier

Do, 9. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- € + ca. 5,- € Materialkosten einmalig  
Auhof, Comeniussschule, Schulhaus 2  
Virginia Zeltner, Astrid Zeltner-Wild

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



● 19126 Auh

## Umgang mit Pfeil und Bogen

### Treffen ist nicht alles

Mi, 8. März, 13-14.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €

Auhof, Garten bei Haus Arche, Auhofer Weg 8  
Thomas Lohmueller, Ralf Gnadnt

Seit langer Zeit kennen die Menschen Bogen und Pfeil. Früher wurden damit Tiere gejagt. Heute ist der Bogen ein Sport-Gerät. Der Bogen-Sport kann den Menschen helfen. Der Bogen-Sport ist gut für meinen Körper. Der Bogen-Sport ist gut damit ich mich besser kennenlerne. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und witterungsgemäße Kleidung, körperliche Grundfitness

● 19130 Auh

## Kamera - Ton - Action

### Wir erstellen unser eigenes Video

Mi, 8. März, 17-18.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €

Auhof, Comeniuschule, Schulhaus 1, Sinnesraum  
Melanie Böhm, Dieter Wiedmann

Wir sind Schauspieler und Regisseur! Zusammen überlegen wir uns Szenen für ein eigenes Musikvideo. Im Programm werden die Szenen dann mit Effekten versehen und zusammengeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Methoden der Unterstützten Kommunikation wie Symbole und Gebärden werden noch mit eingebunden. **Bitte mitbringen:** falls vorhanden: Digitalkamera

● 19136 Auh

## Erfahrungsfeld Natur

Mi, 8. März, 13.30-15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- € + 7,- € Material- und 5,- € Getränkegeld  
Auhof, vor Auhof-Werkstätten  
Andreas Fiegl, Enrico Christ

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

● 19137 Auh

## Jede Einheit ein neues Spiel

Mi, 8. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- € + 7 € Material- und 5 € Getränkegeld  
Auhof, vor Auhof-Werkstätten  
Andreas Fiegl, Enrico Christ

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

● 19140 Auh

## Auf Euro und Cent

Do, 9. März, 15.15-16.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 19,- €  
Auhof, Comeniuschule, Schulhaus 2, Dachgeschoss  
Ingrid Setzke, Gertraud Dreier

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

## Lebenshilfe Roth-Schwabach

### Kurse mit der Lebenshilfe Roth-Schwabach

● 19208 Lebenshilfe

## Kegeln für alle

Di, 7. März, 16.30-18.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 25,- €  
Schwabach, Gemeindehaus, Wittelsbacher Str. 4a, Kegelbahn  
Bärbel Lippert

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen, die Kurse miteinander zu belegen und in diesem Rahmen ungezwungen aufeinander zu- und umzugehen. Lebendige Inklusion sollte nicht nur auf dem Papier stattfinden. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, wer wird wohl die Neun noch schieben? Die Erholung und der Spaß stehen im Vordergrund! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk



● **19209** Lebenshilfe

### Presse-Club Inklusiv

Mi, 8. März, 16-17.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 25,- €

Roth, Werkstätte der Lebenshilfe, Nordring 1  
Maria Landshuter

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen. Im Fernsehen bekommst du bestimmt vieles mit, was in der Welt passiert. Im Presseclub hast du die Möglichkeit, über all das zu reden. Außerdem erfahren wir Neues, indem wir Zeitungsartikel lesen und vorlesen. Manchmal nehmen wir dafür die Tageszeitung, manchmal Texte in extra leichter Sprache. Wir schauen uns auch Bilder zu den Themen an. Egal ob man lesen kann oder nicht, egal ob man gerne diskutiert oder ob man nur zuhören will. Jeder kann bei uns mitmachen! Anmeldung bitte nur über die Lebenshilfe!

● **19210** Lebenshilfe

### Nordic Walking Lust auf Bewegung

Mi, 8. März, 15.50-17.20 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 25,- €

Roth, Werkstätte der Lebenshilfe, Nordring 1, Gymnastikhalle  
Korinna Kühnel

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen, die Kurse miteinander zu belegen und in diesem Rahmen ungezwungen aufeinander zu- und umzugehen. Lebendige Inklusion sollte nicht nur auf dem Papier stattfinden. Nordic Walking ist der perfekte Ganzkörpersport. Je nach Wetterlage werden wir per Nordic Walking die nähere Umgebung erkunden oder Stretching und Gymnastik in der Halle machen. Neben Ausdauer bietet Nordic Walking auch ein komplettes, ausgereiftes Stretchingprogramm und Übungen für Rücken, Beine, Bauch und Po. Habt Ihr Lust? - Dann geht's los! Für Fortgeschrittene, die gerne powern und schwitzen wollen! Anmeldung bitte nur über die Lebenshilfe! **Bitte mitbringen:** Schuhe für außen und entsprechende Kleidung

● **19211** Lebenshilfe

### Inklusion: Spiel mit!

Mo, 6. März, 15.50-17.20 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 25,- €

Roth, Werkstätte der Lebenshilfe, Nordring 1  
Korinna Kühnel

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen, die Kurse miteinander zu belegen und in diesem Rahmen ungezwungen aufeinander zu- und umzugehen. Lebendige Inklusion sollte nicht nur auf dem Papier stattfinden. Miteinander spielen - Zeit dafür haben - wer hat dazu Lust? Wir wollen gemeinsam bekannte Spiele, wie „Mensch ärgere dich nicht“ spielen und Neues ausprobieren. Seien Sie dabei! Anmeldung bitte nur über die Lebenshilfe! **Bitte mitbringen:** Lust und gute Laune

● **19213** Lebenshilfe

### Kegeln für alle

Mo, 22. Mai, 15.50-17.50 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 25,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Kegelbahn, Untergeschoss  
Korinna Kühnel

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen, die Kurse miteinander zu belegen und in diesem Rahmen ungezwungen aufeinander zu- und umzugehen. Lebendige Inklusion sollte nicht nur auf dem Papier stattfinden. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, wer wird wohl die Neun noch schieben? Die Erholung und der Spaß stehen im Vordergrund! **Bitte mitbringen:** saubere Turnschuhe und evtl. ein Getränk

● **19214** Lebenshilfe

### Inklusive Freude am tanzen

#### Paartänze + Kreistänze

Mi, 10. Mai, 15.50-17.20 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 25,- €

Roth, Werkstätte der Lebenshilfe, Nordring 1  
Korinna Kühnel

Spielerisch erlernen wir Dico-Swing, Polka, Lateintänze, Walzer und Polonaisen und den einen oder anderen Spaß-Tanz. Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen. **Bitte mitbringen:** saubere Schuhe mit harter Sohle (diese drehen leichter)



### ● 19215 Lebenshilfe

#### Deutsches Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold?

Di, 20. Juni, 15.50-17.50 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 25,- €  
Roth, TSG08, Leoni-Sportpark, Ostring 28  
Korinna Kühnel

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Lebenshilfe Schwabach-Roth angeboten. Menschen mit und ohne Behinderung sind eingeladen. Das Deutsche Sportabzeichen in der Klasse für Menschen mit mentalem Handicap, schafft auch du mit entsprechendem Training (Ausdauer, Schnelligkeit, Kegeln usw.). **Bitte mitbringen:** Laufschuhe und saubere Schuhe

### ● 19250 Zell

#### Zumba - Tanzen, Bewegung, Spaß für Menschen mit und ohne Behinderung

Di, 7. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 36,- €  
Auhof, Comeniuschule, Turnhalle  
Fernando Sanchez

Tanzen, Bewegung, Spaß haben.



## Reisen zwischen Europa und Amerika

### Länderkundliche Vorträge im Frühjahr 2017

Länderkundliche Vorträge sind seit vielen Jahren fester Bestandteil des Programmangebots der Volkshochschule im Landkreis Roth. Im Frühjahr 2017 können Sie fotografische Reisberichte zwischen Europa und Amerika erleben und dabei vieles über die jeweiligen Länder und die Menschen vor Ort erfahren.

- **Island** – Die Insel aus Feuer und Eis  
Peter Goppelt  
**Fr, 10. März, 19 Uhr** (10405)  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
- **Madeira** – Die Blumeninsel im Atlantik  
Manfred Klier  
**Mi, 22. März, 19.30 Uhr** (10406)  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

- **Tessin** – Der südlichste der schweizer Kantone  
Peter Goppel  
**Fr, 24. März, 19 Uhr** (10401)  
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2
- **Ecuador** – Ein Kontinent in einem Land  
Ursula Reitberger  
**Di, 4. April, 19.30 Uhr** (10404)  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1

**Anmeldung** zu den Veranstaltungen unter den angegebenen Nummern bzw. im Internet unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)





## Regens-Wagner Zell

### Kurse in Zell

- 19251 Zell

#### Eine der schönsten Städte der Welt

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr,  
Gebühr: 5,- € Abendkasse  
Hilp., OT Zell, Regens Wagner, Begegnungsstätte  
Manfred Klier

Eine Fülle an Sehenswürdigkeiten bietet diese italienische Großstadt in der Toskana. Die Kathedrale Santa Maria del Fiore ist mit ihrer mächtigen Kuppel ein Meisterwerk der Baukunst. Vom Glockenturm reicht der Blick weit über die Stadt. Kostbare Schätze zeigen das Dommuseum und die weltberühmten Uffizien. Das Original des über fünf Meter hohen „David“ von Michelangelo ist in der „Accademia“ zu sehen. Mit einem Spaziergang durch das nächtliche Florenz geht die Reise zu Ende.

- 19254 Zell

#### Yoga für Gehörlose und Hörende I

Mi, 8. März, 18-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 17,- €  
Hilp., OT Zell, RW-Förderzentrum, Zell A 9, Rhythmikraum  
Birgit Wolf

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

- 19255 Zell

#### Yoga für Gehörlose und Hörende II

Mi, 8. März, 19-20 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 17,- €  
Hilp., OT Zell, RW-Förderzentrum, Zell A 9, Rhythmikraum  
Birgit Wolf

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

- 19271 Zell

#### Naturmaterialien sammeln und basteln

Mi, 26. April, 16.30-18 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 6,- € + Materialgebühr nach Bedarf  
Hilp., OT Zell, Regens Wagner, Wir-Raum  
Tanja Filary, Birgit Schmidt

Wir suchen bei einem Spaziergang Naturmaterialien, und verwenden diese in den nächsten Abenden zum Basteln. Dies kann evtl. gleich als Muttertags-Geschenk verschenkt werden (falls jemand nicht mit zum Sammeln will, darf er gerne später dazukommen). **Bitte mitbringen:** Schere, Kleber und witterungsbedingte Kleidung

- 19272 Zell

#### Naturmaterialien sammeln und basteln

Mi, 26. April, 18.30-20 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 6,- € + Materialgebühr nach Bedarf  
Hilp., OT Zell, Regens Wagner, Wir-Raum  
Tanja Filary, Birgit Schmidt

Wir suchen bei einem Spaziergang Naturmaterialien, und verwenden diese in den nächsten Abenden zum Basteln. Dies kann evtl. gleich als Muttertags-Geschenk verschenkt werden (falls jemand nicht mit zum Sammeln will, darf er gerne später dazukommen). **Bitte mitbringen:** Schere, Kleber und witterungsbedingte Kleidung

- 19273 Zell

#### Palmbüschel binden

Do, 30. März, 16.30-18 Uhr,  
Gebühr: 2,- € + 1,50 € Materialgebühr  
Hilp., OT Zell, Regens Wagner, Wir-Raum  
Tanja Filary, Birgit Schmidt

Wir erzählen die Geschichte der Palmbüschel und binden anschließend welche. **Bitte mitbringen:** Schere, Kleber und witterungsbedingte Kleidung

- 19274 Zell

#### Palmbüschel binden

Do, 30. März, 18.30-20 Uhr,  
Gebühr: 2,- € + 1,50 € Materialgebühr  
Hilp., OT Zell, Regens Wagner, Wir-Raum  
Tanja Filary, Birgit Schmidt

Wir erzählen die Geschichte der Palmbüschel und binden anschließend welche. **Bitte mitbringen:** Schere, Kleber und witterungsbedingte Kleidung



## Lebenslanges Lernen ...

ist vor dem Hintergrund  
zunehmend digitaler Arbeits-  
und Produktionsweisen vor  
allem im Bereich der beruflichen  
Weiterbildung notwendig.

# Beruf

## Inhalt

- Gabelstapler 49
- Motorsägekurs 49
- Tastenschreiben 49
- PC-Grundlagen 50
- Word 50
- Excel/Word Kombination 51
- Excel 52
- PowerPoint 53
- Outlook 54
- AutoCAD 54
- Dateiverwaltung 55
- Sicherheit im Internet 56
- Internet und Emails 56
- Website-Gestaltung 56
- Automatisierungstechnik 57
- Vernetztes Arbeiten 57
- Grundlagen der Computernutzung 57
- Internet für Späteinsteiger 59
- Grundlagen der Digitalfotografie 59
- Digitale Spiegelreflexkamera 61
- Fotoexkursionen 65
- Studiofotografie 65
- Bildbearbeitung 65
- Erstellen eines Fotobuchs 67



## Bildung unterwegs

### Führungen und Besichtigungen im Frühjahr 2017

Wissen erlangt man nicht nur im Klassenraum. Die Volkshochschule im Landkreis Roth bietet daher traditionell ein umfangreiches Kursprogramm außerhalb der Schulräume an. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Schätze aus Papier und Pergament**  
Das Staatsarchiv Nürnberg – Ludwig Weber  
**Fr, 17. März, 15 Uhr** (18300)  
Nürnberg, Staatsarchiv, Archivstraße 17
- **Fruchtsaft-Likör-Herstellung** – Amos von Brüning  
**Sa, 25. März, 14 Uhr** (18301)  
Auhof, Erlebnisbauernhof, Zum Bauernhof 3
- **Dokumentationsort Hersbruck / Happburg**  
Exkursion zum Doggerstollen – Barbara Raub  
**Sa, 1. April, 14 Uhr** (18321)  
Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz
- **Blick hinter die Kulissen**  
Der Bayerische Rundfunk – Studio Franken – Angelika Martinetz  
**Do, 6. April, 10 Uhr** (18303)  
Nürnberg, Wallensteinstr. 117, BR-Studio Franken
- **Auf Messers Schneide**  
Besuch in der Messerschleiferei – Paolo Chesi  
**Sa, 6. Mai, 16 Uhr** (18305)  
Nürnberg, Bindergasse 14, Messerschleiferei Chesi
- **Anstoß 18 Uhr**, Besuch im Stadion Nürnberg – Andre Engelhardt  
**Di, 9. Mai, 18 Uhr** (18306)  
Stadion Nürnberg, Max-Morlock-Platz 1, Info-Tafel
- **Zwischen Kunst und Medizin**  
Besuch im Labor für künstliche Gesichtsteile – Michaela Biet  
**Mo, 29. Mai, 19 Uhr** (18309)  
Stein, HausielDentalTechnik, Felsenstr.3

#### Anmeldung

zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen  
Nummern bzw. im Internet  
unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)





## Technische Fachthemen

### Gabelstapler

- 22101 Geo

#### Gabelstaplerführerschein

##### Tageskurs

Sa, 18. März, 8.30-17 Uhr,

Gebühr: 89,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 525  
Tom Gramer

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

- 22102 Gre

#### Gabelstaplerführerschein

##### Tageskurs

Sa, 8. Juli, 8-16.30 Uhr,

Gebühr: 89,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18/ OBI Baumarkt  
Tom Gramer

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

### Motorsägekurs

- 22152 Kam

#### Motorsägenkurs

##### für Brennholzelbstwerber

Fr, 17. März, 18-21.30 Uhr (Theorie) und Sa, 18. März,

9-16 Uhr (Praxis im Wald),

Gebühr: 120,- €

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

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängender Bäume. Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen mit max. 8 Teilnehmern am Samstag, den 18.03.2017 und Samstag, den 25.03.2017 durchgeführt. Bitte den gewünschten Tag angeben. Mindestalter: 18 Jahre. In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH Land- & Gartentechnik, Kammerstein-Haag. **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

### Tastenschreiben

- 22200 Roth

#### 10-Finger-Tastenschreiben

##### für Erwachsene an 2 Abenden

Mo+Mi, 6.+8. März, jeweils 18-21 Uhr, 2 x,

Gebühr: 65,- € (inkl. Lehrmittel)

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

Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Programm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, USB-Stick



## Computer • Software

### PC-Grundlagen

● 23010 Roth

#### Computergrundkurs mit Windows 10 Erfolgreich von Beginn an!

Mo+Mi, 20./22./27./29. März, 03./05. April,  
jeweils 18.30-21.30 Uhr, 6x,  
Gebühr: 123,- € inkl. Lehrbuch  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Karin Bode

Ihr Einstieg in die Computerwelt! Freuen Sie sich auf eine Entdeckungsreise durch das neue Betriebssystem Windows 10. Angefangen von grundlegenden Techniken bis hin zu persönlichen Anpassungen und Sicherheitseinstellungen lernen Sie alle wichtigen Funktionen Schritt für Schritt kennen. Lerninhalte im Überblick:

- Einführung in die Benutzeroberfläche
- Sprachsteuerung Cortana
- Startmenü und Desktop anpassen
- Wichtige PC-Einstellungen
- Grundlagen der Datenspeicherung
- Texte schreiben, speichern und drucken
- E-Mails schreiben, im Internet surfen
- Den neuen Browser Microsoft Edge kennenlernen
- Fotos von der Kamera auf den Computer laden
- Termine und Kontakte verwalten.

Inkl. Lehrbuch vom Bildner-Verlag „Windows 10 - Richtig nutzen von Anfang an!“ Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** USB-Stick



[www.schlenk.com](http://www.schlenk.com)

Carl Schlenk AG • Barnsdorfer Hauptstr. 5 • 91154 Roth



## Word

● 23101 Gre

### Word

#### Grundlagen

Di, 21. März, 19-21.15 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 101,- € (inkl. Materialkosten)  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum  
Klaus Steinbach

Sie erlernen detailliert die Bedienung des Textverarbeitungsprogramms WORD 2007/2010/2013. Spezielle Themen sind: Formatierungen, Tabulatoren, Gliederungen, Grafiken, Index und Inhaltsverzeichnis, Kopf- und Fußzeilen, Spalten und Fußnoten, Tabellen, Serienbriefe. **Voraussetzung:** Grundzüge der PC-Benutzung müssen bekannt sein. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und USB-Stick

● 23105 Roth

### Word

#### Grundlagen

Sa, 6. Mai, 8-15 Uhr,  
Gebühr: 35,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Ingo Kapitel

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Schreibsachen sicher und schnell zu erledigen, Ihre Texte sinnvoll auf Festplatte und USB-Stick zu speichern. Geeignete Passagen aus dem Internet - egal ob in Textform, Tabellen und als Bildmaterial - lassen wir hier mit einfließen und lernen auch das Auffinden und Kopieren. Word starten und beenden, Bildschirmaufbau, Text erfassen, korrigieren, speichern, drucken, Textgestaltung (Zeichen-, Absatz-, Seitenformatierung), Silbentrennung, Rechtschreibprüfung, Tabulatoren, Kopieren und Einfügen von Texten und Grafiken aus dem Internet, Tabellen anfertigen. **Voraussetzung:** „EDV-Basiswissen“ oder vergleichbare Kenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23110 Roth

### Word 2013/2016

#### Flyer, Grußkarten, Etiketten, Handzettel

Di+Do, 16./18. Mai, jeweils 8:30-11:30 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Karin Bode

Hier lernen Sie, wie Sie mit Word Ihre Flyer, Handzettel, Grußkarten, Visitenkarten, Gutscheine etc. erstellen können. Weitere Kursinhalte: Texte in Spalten setzen und mit eige-



nen Bildern/Fotos, sowie WordArt und anderen grafischen Elementen gestalten und bearbeiten, Seiteneinstellungen sinnvoll anpassen und Falzmarken setzen. Eigene Beispiele und Ideen können gern im Kurs besprochen werden. **Voraussetzung:** Word-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● **23112** Roth

## Word 2013/2016

### Berichte, Seminar- und Studienarbeiten

Sa, 8. Juli, 9-16 Uhr,

Gebühr: 39,- €

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

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Word einen Bericht, eine Hausarbeit, Seminararbeit oder wissenschaftliche Arbeit effektiv, schnell und professionell erstellen. Kursinhalte sind: Wichtige Vorbereitungsarbeiten, Gliedern der Arbeit mit Überschriften-Formatvorlagen, Schnelles Navigieren im Dokument, Seiteneinrichtung, individuelle Kopf-/Fußzeilen, Seiten nummerieren, Fuß- bzw. Endnoten erstellen und geschickt formatieren, Querverweise zu anderen Kapiteln, Seiten, Abbildungen etc., Inhaltsverzeichnis/ Abbildungsverzeichnis/ Literaturverzeichnis automatisch erstellen und viele praktische Tipps zur Arbeit mit großen Dokumenten. **Voraussetzung:** Word-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick, Formatierungsvorgaben Ihrer Schule/Firma für das Worddokument

● **23114** Roth

## Word 2013/2016

### Dokumentvorlagen und Formulare

Mo+Do, 10./13. Juli, jeweils 18:30-21:30 Uhr, 2x,

Gebühr: 47,- € (inkl. Skript)

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

In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Beispielen, wie Sie sich Ihre eigenen Vorlagen und Formulare z. B. für Ihre Briefe, Faxe, Fragebögen, Berichte usw. einrichten können. Dokumentvorlagen sind Basisdokumente, auf deren Grundlage Sie neue Dokumente schnell erstellen. Hier können Sie feste Texte, Tabellen, Formularfelder, Kopf- und Fußzeileneinträge, Formularschutz, Seiteneinstellungen, Formatvorlagen und AutoTexte hinterlegen. **Voraussetzung:** Word-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● **23120** Wen

## Word Einsteiger

Mo, 27. März, 18.30-21.30 Uhr,

Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., Zi. D-2-07  
Jürgen Zeilinger

Textverarbeitung mit Word, grundlegende Einführung in die Struktur der Textverarbeitung, Texte schreiben, bearbeiten und formatieren. Rahmen einfügen, Tabulatoren und Einzüge benutzen. Nummerierungen und Aufzählungen, Tabellengestaltung, sowie Autotextfunktionen. Auch für Umsteiger von älteren Versionen geeignet. **Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit den Betriebssystem und der Maus. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Excel/Word Kombination

● **23180** Spa

## Excel 2010 kombiniert mit Word 2010

Mo-Do, 29.05.-01.06.2017, jeweils von 18-21 Uhr, 4x,

Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

Spalt, Spalatin Grund-/Mittelschule, Dr.-Meyer-Str. 7,  
EDV-Raum  
Wolfgang Reisner

Obwohl dieser Kurs auch für Anfänger gedacht ist, ist der Umgang mit Formeln, Funktionen und Menübefehlen von Excel und Word durchaus anspruchsvoll. Es wird beispielsweise eine Word-Mustervorlage in DIN-Norm erstellt, die uns anschließend als Werbeserienbrief dient. In einem zweiten Word-Dokument, einem Angebot und einem Formular zum Ausfüllen binden wir zur Berechnung des Angebots Excel mit ein. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● **23181** Thal

## Excel 2010 kombiniert mit Word 2010

Mo-Do, 27.-30.3.2017, jeweils von 17.30-20 Uhr,

Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

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

Obwohl dieser Kurs auch für Anfänger gedacht ist, ist der Umgang mit Formeln, Funktionen und Menübefehlen von Excel und Word durchaus anspruchsvoll. Es wird beispielsweise eine Word-Mustervorlage in DIN-Norm erstellt, die uns anschließend als Werbeserienbrief dient. In einem zweiten



Word-Dokument, einem Angebot und einem Formular zum Ausfüllen binden wir zur Berechnung des Angebots Excel mit ein. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### Excel

● 23202 Roth

#### Excel Grundlagen

Sa, 8. April, 8-15 Uhr,  
Gebühr: 35,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Ingo Kapitel

Mal schnell die Preise für den Einkauf zusammenzählen, die Zinsen einer Geldanlage ausrechnen oder das Haushaltsbuch führen: wenn die Aufgaben umfangreicher werden, wie wär's denn mit dem PC? Das Zauberwort für Berechnungsaufgaben heißt Tabellenkalkulation. Damit auch Sie die Vorteile des schnellen Rechenprogramms nutzen können, lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie die kleinen und großen Rechenaufgaben des Alltags perfekt in den Griff bekommen, ohne sich vorher lange mit Technik und Theorie beschäftigen zu müssen. Weitere Inhalte: Rechenbeispiele, vom einfachen Addieren bis zur Zinsberechnung, Tipps zur richtigen Formatierung, farbige Ausdrucke, ein persönlicher Haushaltsplaner oder Adressen und Telefonverzeichnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23203 Roth

#### Excel Grundlagen

Mo+Do, 24./27. April, 04./11./15. Mai, jeweils 18:30-21:30 Uhr, 5x,  
Gebühr: 106,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Karin Bode

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

● 23205 Roth

#### Excel Aufbaukurs

Sa, 13. Mai, 8-13 Uhr,  
Gebühr: 27,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Ingo Kapitel

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

**Wir befüllen Ihre leeren Toner und Patronen**

Das spart Geld und hilft der Umwelt

**Die Druckertankstelle Roth**

Hauptstr. 45 (Gegenüber Löwenkeller)  
91154 Roth  
Tel.: 09171 / 8 25 70 83

info@die-druckertankstelle.de  
www.die-druckertankstelle.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo: 9:00 - 13:00 und 13:30 - 18:00  
Di: 9:00 - 13:00 und 13:30 - 18:00  
Mi: Geschlossen  
Do: 9:00 - 13:00 und 13:30 - 18:00  
Fr: 9:00 - 13:00 und 13:30 - 18:00  
Sa: 9:00 - 13:00  
1. Samstag im Monat geschlossen



- **23206** Roth

## Excel Aufbaukurs

### Formeln & Funktionen, Tabellenvorlagen, Datenlisten

Mo+Do, 19./22./26./29. Juni, jeweils 18:30-21:30 Uhr, 4 x, Gebühr: 87,- € (inkl. Skript)

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

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

- **23207** Roth

## Excel 2013 - Xpert Europäischer ComputerPass

### Modul Tabellenkalkulation

Mo+Do, 19./22./26./29. Juni, 03./06./10./13./17./20. Juli, jeweils 8:15-12:15 Uhr, 10x, Gebühr: 228,- € (inkl. Lehrmittel)

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

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms. Sie erfahren, wie Excel Ihnen die Arbeit mit Zahlen und Daten erheblich erleichtert und lernen dazu die wichtigsten Werkzeuge kennen. Lerninhalte im Überblick:

- Aufbau der Arbeitsoberfläche von Excel 2013 - Arbeitsmappen neu erstellen, öffnen, speichern, schließen
- Zelleninhalte (Texte und Daten) eingeben und korrigieren
- Einfache Formeln eingeben - Tabellenzellen formatieren
- Tabellenstruktur verändern - Tabellen drucken und speichern - Druckeinstellungen individuell anpassen
- Mit zweckmäßig eingesetzten Zell- und Bereichsbezügen kopierfähige Formeln erstellen - Zellbereichsnamen vergeben und in Formeln einsetzen
- Arbeit mit mehreren Tabellenblättern - Überblick über mögliche Fehlermeldungen und ihre Ursachen beheben
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit - Excel-Funktionen nutzen aus den Bereichen Mathematik, Statistik, Datum und Uhrzeit, Logik sowie Nachschlagen und Verweisen
- Excel-Funktionen verschachteln
- Tabellen und Zellen schützen
- Datenlisten sortieren und filtern
- Ausgewählte Tabellendaten in Diagrammen darstellen

**Voraussetzung:**

Grundkenntnisse zu Windows Nach diesem Kurs können Sie die Xpert-Prüfung „Tabellenkalkulation mit Excel 2013“ ablegen. Natürlich können Sie den Kurs auch ohne Prüfung besuchen. Der nächste Prüfungstermin ist am Montag, 24.07.2016 an der vhs Roth. Eine separate Anmeldung zur Xpert-Prüfung ist erforderlich. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

- **23208** Roth

## Excel 2013 - Xpert Europäischer ComputerPass Modul Tabellenkalkulation - Prüfung

Mo, 24. Juli, 8.15-10.30 Uhr,  
Gebühr: 50,- €

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

Xpert Prüfung zu Kurs U23205.

- **23210** Wen

## Excel für Ein- und Umsteiger

Mo, 13. März, 18.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., Zi. D-2-07  
Jürgen Zeilinger

Sie müssen sich täglich mit Excel 2010 abmühen und würden gerne wissen, wie Sie Excel schneller und effektiver nutzen können. Wir demonstrieren Ihnen die Stärken von Excel und wie Sie sich diese schnell zu Nutze machen können. Lassen Sie sich zeigen, was unter automatischem Ergänzen zu verstehen ist, wie man mit Datum und Zeiten rechnen kann. Einsatz von Formeln, sowie das schnelle Erstellen von Geschäftsgrafiken. Auch für Umsteiger von älteren Versionen geeignet. **Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem und der Maus. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## PowerPoint

- **23310** Roth

## PowerPoint

Sa, 15. Juli, 8-13 Uhr,  
Gebühr: 27,- €

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

Das Erstellen von eindrucksvollen Präsentationen für Vorträge oder Diashows für Ihre Firma, den Verein oder für private Anlässe, gehört heute häufig zur Basisqualifikation im Berufsleben. Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie



einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von PowerPoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen. Themen u.a.: Aufbau und Gestaltung von Präsentationen; Erstellen einer neuen Präsentation; Aufbau und Gestalten von Folien; Aufzählungen und Nummerierungen; Folienhintergrund; Kopf- und Fußzeilen; Einfügen und Bearbeiten von Grafiken (ClipArts); Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln; Einfügen von Folien aus anderen Präsentationen; Erstellen von Masterfolien (Titelmaster, Handzettelmaster, Notizenmaster); Praktische Übungen zum Arbeiten mit grafischen Objekten; 3D-Objekte; Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen; Bildschirmpräsentationen mit der Gestaltung von Folienübergängen, Animationen, interaktiven Schaltflächen und Aktionseinstellungen. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

## Outlook

● 23350 Roth

### Outlook kompakt

Sa, 24. Juni, 8-13 Uhr,  
Gebühr: 31,- € (inkl. Lehrmittel)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Ingo Kapitel

Outlook wird in vielen Firmen eingesetzt, um die tägliche Informationsflut aus E-Mails, Terminen, Aufgaben, Kontakten und Notizen zu sichten und zu beherrschen. Dabei werden Aufgaben geplant, Besprechungsanfragen verschickt, Termine erfasst, Kontakte angelegt. Sie lernen den grundsätzlichen

Umgang mit Outlook, jedoch auch, wie Sie Outlook auf ihre Bedürfnisse anpassen können. Sie legen persönliche Kontakte sowie Kontaktgruppen an und nutzen den Terminkalender. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

## AutoCAD

● 23501 Roth

### AutoCAD

#### Grundlagenkurs

Di, 7. März, 18-21.30 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 146,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Helga Schreeb

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

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

**iT4Network**  
Mit uns läuft's halt!



**Rufen Sie uns an!  
Wir zähmen IT-Monster!  
[www.it4network.de](http://www.it4network.de)  
09171/89 59 90**



- 23502 Roth

## AutoCAD

### Aufbaukurs

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

Gebühr: 146,- €

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

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

## Computer • Sicherheit

### Dateiverwaltung

- 23560 Wen

### Digitalkamera was nun?

Mo, 24. April, 18.30-21.30 Uhr,

Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., Zi.  
D-2-07

Jürgen Zeilinger

Sie haben eine Digitalkamera und wissen nicht, wie es nach dem Fotografieren weitergeht? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen wie die Aufnahmen von der Kamera auf den Computer übertragen werden; Tipps zur Verwaltung der Fotos; einfach zu bedienender Software für die Bildbearbeitung; wo und wie Sie Fotos entwickeln lassen können wie das Ausdrucken von Fotos funktioniert; was gibt es außer Papier Fotos noch (z. B. Fotobücher, Accessoires, T-Shirt-Druck, Grußkarten, Panoramafotos usw.)? **Bitte mitbringen:** Falls vorhanden die Digitalkamera mit Übertragungskabel, Batterien etc. mitbringen.



Seit 40 Jahren sind wir eine starke Gemeinschaft an Fachbetrieben, Dienstleistern und Gastronomie. Wir bringen Kompetenzen zusammen und gestalten unsere Einkaufs- und Wirtschaftsregion vielseitig und informativ.

Seit 40 Jahren fördern wir Bildung, Kultur und Gesellschaft in Gmünd.



- **23680** Roth

## Ordnung am PC

### Endlich das Chaos beenden

Do, 6. April, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 18,- €

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

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

- **23685** Roth

## Ordnung schaffen am PC mit Windows 10

Mo+Mi, 29./31. Mai, jeweils 18:30-21:30 Uhr, 2x,  
Gebühr: 47,- € (inkl. Skript)

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

Wir erstellen eine sinnvolle Ordnerstruktur und üben das Speichern, Kopieren, Verschieben, Umbenennen und Löschen von Dateien, sowie die gezielte Suche nach Dateien und Ordnern. Weitere Inhalte: Daten sinnvoll sichern, Programme installieren/deinstallieren bzw. Programmkomponenten nachträglich hinzufügen, Festplatte entrümpeln, Dateien komprimieren, um sie z. B. als E-Mail-Anhang besser versenden zu können. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

## Sicherheit im Internet

- **23720** Roth

## Finger weg von meinem PC

### Schutz vor fremden Zugriffen

Do, 30. März, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 18,- €

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

Die Medien warnen häufig vor Sicherheitsrisiken im Internet. Was ist dran, und wie begegnen wir diesen Risiken? Machen Sie Ihren Computer so sicher wie möglich und ar-

beiten dennoch wie gewohnt! Themen: Angriffspunkte und Schwachstellen, Sicherheitsrisiken im WorldWideWeb, Konfigurationsmöglichkeiten der Web-Browser, Einsatz von Anti-Virensoftware, Arbeiten hinter Firewalls, Datensicherheit in der „Cloud“, E-Mail-Verschlüsselung, Online-Banking. Sie lernen wichtige Programme (Utilities) zum Schutz Ihrer Daten kennen und einzusetzen. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

## Internet und Emails

- **23721** Roth

## Internet und E-Mails

### Grundlagen

Sa, 3. Juni, 8-13 Uhr,  
Gebühr: 27,- €

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

Lernen Sie wie Internet-Adressen richtig eingegeben werden, wie Sie erfolgreich nach gewünschten Inhalten suchen und hilfreiche, attraktive Themen-Seiten besuchen. Weitere Themen: Gefahren im Netz und Umgang. Nutzen aus dem Internet zu ziehen, unsere Chancen und kluges Auswählen will schließlich gelernt sein. E-Mails. Auf Wunsch wird ein eigenes Postfach eingerichtet. Sie lernen Anhänge wie Briefe und Bilder zu öffnen und selber zu verschicken, einen Absender einzurichten und viele Dinge mehr. **Voraussetzung:** Teilnahme an „EDV-Basiswissen“ und „Word“ oder vorhandene vergleichbare Kenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

## Website-Gestaltung

- **23730** Hip

## Eigene Webseiten gestalten

### Dreamweaver CS 6 und CC

Fr, 28. April, 18-21 Uhr + Sa, 29. April, 9-15 Uhr (Sa: Rückeingang Pestalozzistraße),  
Gebühr: 75,- €

Oberasbach, Mittelschule, Schulstr. 2, IV 1.6 Informatikraum  
Johannes Plataniotis-Roßbach

Sie erfahren wie die Arbeitsumgebung von Dreamweaver aussieht; wie Sie eine neue Website anlegen; die Seite mit Inhalten füllen, Texte und Bilder einfügen; Formulare und Tabellen erstellen; eine Navigation effektiv gestalten; testen & veröffentlichen; CSS und HTML; wie die Interaktivität mit JavaScript abläuft; wie Mobiles Webdesign für iPhones und iPads funktioniert; wie Sie eine Site ins Internet bringen und wie Sie bei Google gefunden werden. Anmeldung nur über vhs Oberasbach, vhs-oberasbach.de (Veranstaltungs-Nr. 5503). **Bitte mitbringen:** USB-Stick



## Computer • Technik

### Automatisierungstechnik

● 23750 Roth

#### Automatisierungstechnik für Jedermann

##### Haus- und Hobbyanwendungen einfach lösen

Sa, 11. März, 9-16 Uhr, 2 x,

Gebühr: 59,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Josef Ploch

Überall im Alltag begegnen einem kleine Helfer, die etwas automatisch erledigen, das Licht vor der Haustür, die Gartenbewässerung, Garagentor- und Wintergartensteuerung. Aber auch beim Spielen nutzen die Kinder Computer, die LEGOtechnik oder Fischertechnikmodelle zum Leben erwecken. Ein Aquarium oder Terrarium wird automatisiert, damit die Tiere optimale Temperaturen und immer genug zum Fressen haben. Dieser Kurs soll spielerisch das Interesse an der Technik bei Jung und Alt wecken. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### Vernetztes Arbeiten

● 24020 Roth

#### iPhone+iPad+iCloud

##### effektiv einrichten, verstehen und nutzen

Mi, 15. März, 18-21 Uhr,

Gebühr: 18,- €

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

Nutzen Sie Ihr iPhone nur zum Telefonieren oder Surfen? Lernen Sie mit Ihrem Gerät effektiv zu arbeiten und nutzen Sie die Möglichkeiten voll aus. Das iPhone ist ein „Mac“ im Taschenformat. Sie können mit ihm nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern per E-Mail korrespondieren, im Internet surfen, Nachrichten abonnieren, Bücher lesen, Fotos machen und diese speichern oder unmittelbar im Internet präsentieren. Auch das iPad ist weit mehr als ein Spielzeug. Sie können es mit ein paar Kniffen als fast vollwertiges Webbook verwenden. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten und geben Ihnen Tipps, wie Sie mit den richtigen Apps auch Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation auf Ihrem iPad erstellen und verwalten können. Darüber hinaus binden wir Apples' iCloud in unseren Kurs voll mit ein. Lernen Sie die Vorzüge dieses wertvollen Werkzeuges kennen und erleichtern Sie sich dadurch die Arbeit. Mit der iCloud erstellen Sie nicht nur regelmäßig Backups zur Sicherung

Ihrer Daten. Greifen Sie von allen Ihren Apple-Geräten auf dieselben Daten zu! Fotos, Dokumente, Bücher und Musik.  
**Bitte mitbringen:** iPhone oder iPad, USB-Stick

## Computer für Späteinsteiger

### Grundlagen der Computernutzung

● 25000 All

#### Mit eigenem Laptop für die Generation ab 60!

Mo, 13. März, 14-15.30 Uhr, 6 x,

Gebühr: 62,- €

Allersberg, Marktplatz 20, Gilardihaus, Sitzungssaal  
Bert Timm

Sie haben einen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 und können ihn noch nicht richtig bedienen? Lernen Sie doch in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden Ihren eigenen Laptop besser kennen und nutzen. Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit in den Kurs. Passen Sie ihn Ihren persönlichen Anforderungen entsprechend an und lernen Sie die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät. Das Gelernte kann von Ihnen direkt nachvollzogen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! **Bitte mitbringen:** eigener Laptop mit Windows 10

## IT ist halt doch nicht "nur" IT

# STERN-IT

Denn Qualität ist kein Zufall!

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

**STERN-IT**  
**Tobias Morgenstern**  
Drudenstraße 8  
91174 Spalt  
Tel. 09175-9067876  
Mail: info@spalt.computer



**Immer eine gute Idee: [www.stern-it.de](http://www.stern-it.de)**



● 25001 Geo

## Computerkurs für Anfänger und Senioren

Mi, 26. April, 18.30-21.30 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 97,- € (inkl. Materialkosten)  
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519  
Simone Frank

Der Computer ist fast nicht mehr wegzudenken. Verlieren Sie die Angst vor dem Unbekannten und trauen Sie sich doch einfach mal an dieses Medium heran. In diesem Kurs wird Ihnen der Computer erklärt. Sie lernen den Computer sicher ein- und auszuschalten, die wesentlichen Einstellungen vorzunehmen, Briefe zu schreiben, auszudrucken, zu speichern und sich gezielt im Internet zu bewegen. Mit Übungen wird das Ganze noch vertieft. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 25002 Geo

## Computerkurs für Anfänger und Senioren

Mi, 28. Juni, 18.30-21.30 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 97,- € (inkl. Materialkosten)  
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 519  
Simone Frank

Der Computer ist fast nicht mehr wegzudenken. Verlieren Sie die Angst vor dem Unbekannten und trauen Sie sich doch einfach mal an dieses Medium heran. In diesem Kurs wird Ihnen der Computer erklärt. Sie lernen den Computer sicher ein- und auszuschalten, die wesentlichen Einstellungen vorzunehmen, Briefe zu schreiben, auszudrucken, zu speichern und sich gezielt im Internet zu bewegen. Mit Übungen wird das Ganze noch vertieft. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 25003 Hei

## Lernen Sie Ihren Laptop kennen für die Generation 65+

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 62,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,  
Computerraum  
Bert Timm

Sie haben einen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 7 und können ihn noch nicht richtig bedienen? Lernen Sie doch in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmern Ihren eigenen Laptop besser kennen und nutzen. Sie bringen Ihren Laptop mit in den Kurs, um die wichtigsten Grundlagen kennen zu lernen und das Gelernte auszuprobieren. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop

● 25020 Rohr

## Der Computer, eine neue Herausforderung

### Einführung für Anfänger

Mo-Do, 20.-23. März, jeweils 19-22 Uhr, 4x,  
Gebühr: 83,- €  
Rohr, OT Regelsbach, Feuerwehrhaus, Schulungsraum  
Wolfgang Reisner

Sie lernen den Computer und alles Wichtige, was dazu gehört, kennen. Der Umgang mit Tastatur und Maus wird ebenso erklärt, wie das Starten von Programmen, das Schreiben einer Einladung und das Einbinden eines dazu passenden Bildes. Es wird u.a. vermittelt, wie Sie Ordner anlegen und mit Dateien umgehen müssen, damit Sie auf Ihrem Computer Ordnung haben. **Bitte mitbringen:** Laptop, Schreibzeug

● 25025 Roth

## Einstieg in die digitale Welt für Einsteiger, Interessierte und Ängstliche

Sa, 25. März, 8-15 Uhr,  
Gebühr: 35,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Ingo Kapitel

Für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit dem Computer besitzen. Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer und Internet heran, entschlüsselt Fachbegriffe und benennt sie in Deutsch. Sie bedienen den PC, lernen die Aufgaben des Betriebssystems Windows kennen und üben den Umgang mit Maus, Tastatur, Fenstern. Sie speichern, kopieren und löschen Dateien und Ordner mit einem kurzen Überblick über die klassischen PC-Anwendungen wie Textverarbeitung Word und Internet. Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt. **Bitte mitbringen:** USB-Stick, gerne auch das eigene Notebook

● 25028 Spa

## Computerkurs für Senioren/innen

Mo-Do, 15.-18. Oktober, jeweils 17:30-20 Uhr, 4x,  
Gebühr: 79,- € (inkl. Materialkosten)  
Spalt, Spitzenberg 16, Schlenzgerhaus  
Wolfgang Reisner

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



● **25030** Thal

## Computerkurs für Senioren/innen

Mo - Do, 08.-11.05.2017, jeweils 17.30 Uhr bis 20 Uhr,  
Gebühr: 79,- € (inkl. Materialkosten)

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

Wolfgang Reisner

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

## Internet für Späteinsteiger

● **25702** Gre

### Internet und Email für die Generation 50plus

Di, 7. März, 19-21.15 Uhr, 2 x,

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum

Klaus Steinbach

Sie möchten das Internet nutzen, Informationen suchen, Themen recherchieren? Hier lernen Sie den Umgang mit dem Internet. Wo lauern die Gefahren? Wie kann ich meinen Rechner schützen? Wie kann ich einen Email-Zugang einrichten und schützen? Ebenfalls erlernen Sie die Einrichtung und Verwendung eines Email-Postfaches. **Voraussetzung:** Grundzüge der PC-Benutzung müssen bekannt sein. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und USB-Stick. Keine Ermäßigung möglich!

● **25703** Hei

### Internet für Späteinsteiger und Senioren für die Generation 60+

Di, 7. März, 16.15-17.45 Uhr, 4 x,

Gebühr: 42,- €

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

Bert Timm

Sie lernen die faszinierende Welt des Internets kennen: Technik, Zugangsmöglichkeiten, Software, Suchen und Finden im Internet, E-Mails, Datensicherheit. **Voraussetzung:** EDV-Grundkenntnisse.

## Fotografie • Bildbearbeitung

### Grundlagen der Digitalfotografie

● **26102** Gre

### Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera

#### Grundlagenkurs

Di, 2. Mai, 19-21 Uhr, 2 x,

Gebühr: 23,- €

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

Carina Böll

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

● **26103** Rohr

### Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

#### Basiswissen

Mi, 8. März, 17.30-20.30 Uhr, 3 x,

Gebühr: 68,- € (inkl. Materialkosten)

Rohr, OT Kottensdorf, Kottensdorfer Hauptstr. 2, FFW, Schulungsraum

Uwe Pfeiffer

Sie fotografieren mit einer digitalen Spiegelreflexkamera und wundern sich, dass Ihre Bilder nicht gut werden (zu hell, zu dunkel, farblos oder unscharf)? Der Blitz schaltet sich zu, obwohl Sie keinen Blitz einsetzen möchten? Woher soll die Kamera auch wissen, was Sie gerade fotografieren wollen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fotografie (Blende, Belichtungszeit, ISO, Autofokus, Messfelder, Weißabgleich, Histogramm, schwierige Lichtsituationen, Zubehör). Keine Vorkenntnisse erforderlich! **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (voller Akku), Handbuch, Verbindungskabel von Kamera-PC, Schreibzeug



● 26104 Roth

### Fotokurs - Praktische Fotografie Umgang mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Fr, 24./31. März, 7. April, jeweils 19-21 Uhr, Sa, 25. März,  
1./8. April, jeweils 14-16 Uhr,  
Gebühr: 92,- €  
Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1  
Günther Mühlöder

Der Umgang mit der Kamera wird vermittelt. Die Betrachtung und Beurteilung des Objektes ist wichtiger Bestandteil der Zusammenkunft. Wie fotografiere ich was. Theorie und Praxis wechseln sich ab. Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera, Stativ, Mappe für Kursunterlagen

● 26105 Roth

### Fotokurs in Theorie und Praxis

Mi, 22./29. März, 5. April, jeweils 19-22 Uhr, + Sa, 25.  
März, 13-16 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 90,- € (inkl. Skript)  
Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1, Mehrzweckraum  
Thilo Bittner

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

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

# ZETTERER

**ZETTERER PRÄZISION GMBH**  
Werk I: Venetianerstrasse 6, 91154 Roth  
Werk II: Meckenloher Str. 9, 91126 Rednitzhembach  
[ZETTERER.COM](http://ZETTERER.COM)

**WIR BRINGEN ALLES IN FORM.**



## Digitale Spiegelreflexkamera

● 26320 Rött

### Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

#### Basiswissen - Teil 1

Mi, 26. April, 16.30-19.30 Uhr,

Gebühr: 24,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Uwe Pfeiffer

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

● 26321 Rött

### Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

#### Basiswissen - Teil 2

Mi, 3. Mai, 16.30-19.30 Uhr,

Gebühr: 24,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihr Wissen im Bereich der digitalen Fotografie intensivieren? Dann können Sie in diesem Kurs die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Matrixmessung, Mittenbetonte Messung und 3D-Messung) kennen lernen und wie man diese anwendet. Darüber hinaus erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen, Spiegelvorauslösung, Mehrfach- und Langzeitbelichtung. Einstiegswissen erlangen Sie im Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen Teil 1“, ist jedoch nicht unbedingt Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (mit vollem Akku), Handbuch, Verbindungskabel Kamera-PC, Schreibzeug

● 26322 Rött

### Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

#### Basiswissen - Teil 3

Mi, 10. Mai, 16.30-19.30 Uhr,

Gebühr: 24,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Spiegelreflexfotografie ausnutzen wollen. Die Inhalte im Überblick: Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, RAW- und JPEG-Datei, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör, Reinigung von Kamera und Objektiven. Einstiegswissen erlangen Sie in den Kursen „Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen Teil 1 und Teil 2“, ist jedoch nicht unbedingt Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (mit vollem Akku), Handbuch, Verbindungskabel Kamera-PC, Schreibzeug

● 26326 Wen

### Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

#### Basiswissen - Teil 1

Do, 9. März, 9-12 Uhr,

Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8

Uwe Pfeiffer

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



● 26327 Wen

## Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

### Basiswissen - Teil 1

Do, 9. März, 16.30-19.30 Uhr,  
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Uwe Pfeiffer

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

● 26328 Wen

## Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

### Basiswissen - Teil 2

Do, 16. März, 9-12 Uhr,  
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihr Wissen im Bereich der digitalen Fotografie intensivieren? Dann können Sie in diesem Kurs die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Matrixmessung, Mittenbetonte Messung und 3D-Messung) kennen lernen und wie man diese anwendet. Darüber hinaus erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen, Spiegelvorauslösung, Mehrfach- und Langzeitbelichtung. Einstiegswissen erlangen Sie im Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen Teil 1“, ist jedoch nicht unbedingt Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (mit vollem Akku), Handbuch, Verbindungskabel von Kamera-PC, Schreibzeug

● 26329 Wen

## Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

### Basiswissen - Teil 2

Do, 16. März, 16.30-19.30 Uhr,  
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihr Wissen im Bereich der digitalen Fotografie intensivieren? Dann können Sie in diesem Kurs die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Matrixmessung, Mittenbetonte Messung und 3D-Messung) kennen lernen und wie man diese anwendet. Darüber hinaus erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen, Spiegelvorauslösung, Mehrfach- und Langzeitbelichtung. Einstiegswissen erlangen Sie im Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen Teil 1“, ist jedoch nicht unbedingt Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (mit vollem Akku), Handbuch, Verbindungskabel von Kamera-PC, Schreibzeug

## Gutes Sehen – gute fotos



Ihr optimales Sehen  
von Fiedler Optik:

- mehr Details
- besseres Farbsehen
- perfekte Kontraste



Optik Fiedler, Hauptstr. 13, Roth  
09171 97430, info@Optik-Fiedler.de  
facebook: Fiedler Optik





● 26330 Wen

## Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

### Basiswissen - Teil 3

Do, 23. März, 9-12 Uhr,  
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Spiegelreflexfotografie ausnutzen wollen. Die Inhalte im Überblick: Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, RAW- und JPEG-Datei, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör, Reinigung von Kamera und Objektiven. Einstiegswissen erlangen Sie in den Kursen „Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen Teil 1 und Teil 2“, ist jedoch nicht unbedingt Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (mit vollem Akku), Handbuch, Verbindungskabel von Kamera-PC, Schreibzeug

● 26331 Wen

## Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

### Basiswissen - Teil 3

Do, 23. März, 16.30-19.30 Uhr,  
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Spiegelreflexfotografie ausnutzen wollen. Die Inhalte im Überblick: Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, RAW- und JPEG-Datei, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör, Reinigung von Kamera und Objektiven. Einstiegswissen erlangen Sie in den Kursen „Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen Teil 1 und Teil 2“, ist jedoch nicht unbedingt Voraussetzung. **Bitte mitbringen:** Digitale Spiegelreflexkamera (mit vollem Akku), Handbuch, Verbindungskabel von Kamera-PC, Schreibzeug



EvaRIA<sup>®</sup>  
on top



## Hüte für den Fahrradhelm



**Weltneuheit!**

**Gebrauchsmuster und  
Design geschützt**

**In deutschen  
Behindertenwerkstätten  
gefertigt**

**Universell für Fahrrad-  
Cityhelme geeignet**

**Innen mit Haftmaterial  
ausgestattet**

**Vielfältige Modelle für  
Frauen und Männer**

[evaria-on-top.de](http://evaria-on-top.de)



## Bildung unterwegs

### Führungen und Besichtigungen im Frühjahr 2017

Wissen erlangt man nicht nur im Klassenraum. Die Volkshochschule im Landkreis Roth bietet daher traditionell ein umfangreiches Kursprogramm außerhalb der Schulräume an. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Schätze aus Papier und Pergament**  
Das Staatsarchiv Nürnberg – Ludwig Weber  
**Fr, 17. März, 15 Uhr** (18300)  
Nürnberg, Staatsarchiv, Archivstraße 17
- **Fruchtsaft-Likör-Herstellung** – Amos von Brüning  
**Sa, 25. März, 14 Uhr** (18301)  
Auhof, Erlebnisbauernhof, Zum Bauernhof 3
- **Dokumentationsort Hersbruck/Happburg**  
Exkursion zum Doggerstollen – Barbara Raub  
**Sa, 1. April, 14 Uhr** (18321)  
Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz
- **Blick hinter die Kulissen**  
Der Bayerische Rundfunk – Studio Franken – Angelika Martinetz  
**Do, 6. April, 10 Uhr** (18303)  
Nürnberg, Wallensteinstr. 117, BR-Studio Franken
- **Auf Messers Schneide**  
Besuch in der Messerschleiferei – Paolo Chesi  
**Sa, 6. Mai, 16 Uhr** (18305)  
Nürnberg, Bindergasse 14, Messerschleiferei Chesi
- **Anstoß 18 Uhr**, Besuch im Stadion Nürnberg – Andre Engelhardt  
**Di, 9. Mai, 18 Uhr** (18306)  
Stadion Nürnberg, Max-Morlock-Platz 1, Info-Tafel
- **Zwischen Kunst und Medizin**  
Besuch im Labor für künstliche Gesichtsteile – Michaela Biet  
**Mo, 29. Mai, 19 Uhr** (18309)  
Stein, HausielDentalTechnik, Felsenstr.3

#### Anmeldung

zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen  
Nummern bzw. im Internet  
unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



## Fotoexkursionen

- **26351** Roth

### Fotoexkursion: Langzeitbelichtung

#### Frühlingsfest Nürnberg mit Feuerwerk

So, 30. April, 19-22 Uhr, Treffpunkt: Volksfestplatz, Eingang Große Straße,  
Gebühr: 45,- €  
Nürnberg, Volksfestplatz, Eingang Große Straße Thilo Bittner

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit der Langzeitbelichtung auf dem Volksfest. Es werden die verschiedenen Arten der Effektfotografie bis zum Mitziehen erklärt und praktiziert. Am Schluss werden noch Aufnahmen des Feuerwerks gemacht. Auch hier werden Tipps und Tricks für eine gelungene Aufnahme gegeben und ausprobiert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Digital-Kamera, Stativ, ggf. Fernauslöser

- **26352** Roth

### Fotoexkursion - Schloss Dennenlohe

#### Rhododendronblüte

Sa, 20. Mai, 11-15 Uhr, Treffpunkt: Schlosspark Dennenlohe, Haupteingang,  
Gebühr: 50,- € zzgl. Eintrittspreis  
Schlosspark Dennenlohe, Haupteingang  
Thilo Bittner

Im Schlosspark Dennenlohe fotografieren wir alles was sich der Fotolinse bietet, von Architektur über Makrofotografie bis zu den Zierpflanzen. Einmalig ist auch die Blüte des größten Rhododendron-Parks in Süddeutschland. Neben zahlreichen Tipps und Kniffen stehen die Wahl der Perspektive und des Bildaufbaus im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Digital-Kamera, ggf. Stativ

- **26357** Wen

### Fotoexkursion

#### Beeindruckende Bilder bei einer Exkursion

Sa, 25. März, 9-13 Uhr,  
Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Uwe Pfeiffer

Bei einem Rundgang durch Wendelstein setzen Sie die erworbenen theoretischen Kenntnisse aus den Kursen „Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie“ in die Praxis um. Anschließend betrachten Sie diese Fotos über den Beamer. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Kurs: „Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie“. **Bitte mitbringen:**

Digitale Spiegelreflexkamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug

## Studiofotografie

- **26360** Thal

### Einführung in die Fotografie im Studio Modelfotografie - von der Idee zum perfekten Bild

So, 2. April, 10-16.30 Uhr,  
Gebühr: 59,- €  
Thalmässing, OT Pyras 64  
Jürgen Thiel

Dieser Foto-Workshop richtet sich an Anfänger und Fotografen, die noch nicht im Studio gearbeitet haben. Den Teilnehmern steht ein Studio mit Studioblitzanlage sowie das zur Bildgestaltung erforderliche Zubehör zur Verfügung. Nach theoretischer Vermittlung der Grundlagen und ersten Übungen mit einer Schaufensterpuppe fotografieren wir ein professionelles Model (Portrait- und Peoplefotografie / Zeitansatz: 3 Stunden). Im Anschluss erfolgt eine Bildbesprechung mit Tipps für die Bildbearbeitung. Alkoholfreie Getränke sind im Preis inbegriffen. **Bitte mitbringen:** Digital-Kamera m. Synchronbuchse. Kabel und kompatible Funkauslöser werden nach Vorabsprache gestellt.

## Bildbearbeitung

- **26401** Gre

### Einfache digitale Bildbearbeitung

#### Bildverbesserung, Ausschneiden, Einfügen, Diashows

Di, 16. Mai, 19-21.15 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,  
EDV-Raum  
Klaus Steinbach

Sie möchten die Bilder Ihrer Digitalkamera nachbearbeiten, zuschneiden, in Fotoalben digital archivieren oder Diashows erstellen? Hier lernen Sie den Umgang mit Kontrast, Helligkeit, Farbanpassung, Filter, Schneide- und Retuschewerkzeugen anhand von (kostenloser) Bildbearbeitungssoftware. **Voraussetzung:** grundsätzliche Bedienung von Digitalkamera und PC sollte bekannt sein. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



● 26405 Roth

### Bildbearbeitung mit Gimp

Sa, 20. Mai, 9-16.30 Uhr,

Gebühr: 41,- €

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

Gimp kann fast alles, was auch Photoshop kann. Wenn man sich erstmal mit der Programmoberfläche und den Funktionen vertraut gemacht hat, ist es das mächtigste kostenlose Bildbearbeitungsprogramm, das es gibt. Sie erhalten die neueste Version zum Mitnehmen und lernen den Umgang mit der beliebten Software. Dabei steht der private Anwender mit geringen Kenntnissen im Vordergrund. Anhand vieler Übungen und Beispiele veranschaulichen wir die Handhabung um schnell und ohne Umwege wunderschöne Ergebnisse zu erzielen. **Voraussetzung:** PC Grundlagen. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 26451 Hip

### Adobe InDesign CS6 und CC

#### Wochenendseminar

Fr, 24. März, 18-21 Uhr + Sa, 25. März, 9-15 Uhr

(Sa: Rückeingang Pestalozzistraße),

Gebühr: 75,- €

Oberasbach, Mittelschule, Schulstr. 2, IV 1.6

Informatikraum

Johannes Plataniotis-Roßbach

Ob Flyer, Visitenkarte, Broschüre oder iPad-Magazin: Gestalten und Entwerfen mit InDesign CC - das ist Ihre Welt! Dieser Kurs führt Sie kompetent und leicht verständlich in die Arbeit mit InDesign CC ein. Er begleitet Sie vom leeren Blatt bis zur perfekten Ausgabe Ihres Designs für den Druck, das Web oder das iPad und den E-Book-Reader. Sie lernen, wie Sie mit Texten, Bildern und Tabellen ansprechende Seiten gestalten und wie Sie Ihren Layouts mit Farben, Pfaden und Effekten noch das gewisse Etwas hinzugeben können. Zahlreiche Tipps und Tricks sowie Grundlagenwissen der Typografie und der Gestaltungsregeln ergänzen den Kurs, damit Sie mit InDesign CC kreativ loslegen können. Anmeldung nur über vhs Oberasbach, vhs-oberasbach.de (Veranstaltungs-Nr. 5403). **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 26452 Hip

### Adobe Lightroom CS und CC

#### Wochenendseminar

Fr, 19. Mai, 18-21 Uhr + Sa, 20. Mai, 9-15 Uhr

(Sa: Rückeingang Pestalozzistraße),

Gebühr: 75,- €

Oberasbach, Mittelschule, Schulstr. 2, IV 1.6

Informatikraum

Johannes Plataniotis-Roßbach

Adobe Lightroom® CS und CC ist in erster Linie ein Programm zur Verwaltung und Entwicklung von Foto-Rohdaten aus Digitalkameras. Im Zusammenspiel mit Adobe® Photoshop® bildet die Software eine Komplettlösung für die moderne Digitalfotografie. Bei minimalem Aufwand und maximaler Kontrolle können Sie Bilder mit Stil und Aussagekraft gestalten. Ihre Aufnahmen können Sie gruppieren und ihnen sog. Standort-Tags zuweisen (Standortdaten von GPS-fähigen Kameras und Handy-Kameras werden automatisch angezeigt). Sie finden danach Bilder Ihrer Sammlung zum Beispiel unter dem jeweiligen Ort oder der Region. Gleichzeitig können Sie auch einzelne Bilder einer oder mehrerer Fotogruppen gezielt in eine richtige „Bilderreise“ einbinden. Im Photoshop können Sie Bilder aus dem Lightroom öffnen und präzise Korrekturen auf Pixel-Ebene vornehmen, die zeitgleich auf dem Quellbild im Lightroom sichtbar werden. Mit Lightroom können Sie mühelos ein Fotobuch erstellen (180 professionelle Layouts stehen zur Verfügung), Videos organisieren und bearbeiten, Druckvorlagen erstellen und mit der Funktion Softproofing die Vorlage vorab prüfen. Bei der Bildbearbeitung können Sie Farbton, Sättigung und Luminanz mit jeweils acht Farbkanälen beeinflussen, Details genauer betrachten, die Schärfe anpassen, das Rauschen reduzieren, Körnung hinzufügen und Verzerrungen (linsen- oder perspektivbedingt) beheben. Sie können zur Erstellung eines gelungenen Schwarz-Weiß-Bildes, mit abgestuftem Kontrast, bei der Konvertierung acht Farbkanäle in Graustufen mischen. Sie können ungehindert experimentieren, da die Originalfotos erhalten bleiben und die Bearbeitungsschritte jederzeit rückgängig gemacht werden können. Lehrbuchempfehlung: Adobe Photoshop Lightroom CS 6 und CC „Das umfassende Handbuch“ Galileo Design Verlag. Anmeldung nur über vhs Oberasbach, vhs-oberasbach.de (Veranstaltungs-Nr. 5404). **Bitte mitbringen:** USB-Stick



- 26461 Roth

## Adobe Photoshop Grundlagenkurs

Sa, 1. Juli, 10-17 Uhr + So, 2. Juli, 10-15 Uhr,  
Gebühr: 90,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Thilo Bittner

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

- 26470 Roth

## Adobe Photoshop Elements Der kleine Bruder von Photoshop

Sa, 22. Juli, 9-16.30 Uhr,  
Gebühr: 41,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Roswitha Gabriel

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

## Erstellen eines Fotobuchs

- 26510 Roth

### Erstellen Sie ihr eigenes CEWE-Fotobuch Fotobücher, -kalender und andere Fotogeschenkideen

Di+Do, 02./04. Mai, jeweils 08:30-11:30 Uhr, 2x,  
Gebühr: 40,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Karin Bode

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



## Sprachenlernen mit Herz und Verstand

Das bietet die Volkshochschule im Landkreis Roth. Mit unserem Kursangebot ermöglichen wir eine bessere Verständigung, denn Sprache ist der Schlüssel zur Welt.

# Sprache

## Inhalt

- Integrationskurse 72
- Deutschkurse 75
- Englisch für Anfänger 77
- Englisch Grundstufe 77
- Englisch Mittelstufe 79
- Englisch Superlearning 80
- Englisch 50plus 81
- Englisch Konversation 82
- Englisch für den Beruf 85
- Englisch Spezial 85
- Französisch für Anfänger 86
- Französisch Grundstufe 87
- Französisch Mittelstufe 88
- Französisch Konversation 88
- Italienisch für Anfänger 89
- Italienisch Grundstufe 89
- Italienisch Mittelstufe 92
- Italienisch für die Reise 93
- Neugriechisch 93
- Neugriechisch Mittelstufe 93
- Russisch für Anfänger 93
- Spanisch für Anfänger 94
- Spanisch Grundstufe 95
- Spanisch Mittelstufe 96
- Spanisch Konversation 97
- Spanisch für die Reise 97
- Tschechisch für Anfänger 99
- Tschechisch Grundstufe 99
- Ungarisch Grundstufe 99



## Informationen zu unseren Integrationskursen

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

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

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

- **Anmeldung und Beratung:**  
**Volkshochschule im Landkreis Roth**  
Seckendorffschloss, 1. OG, Fachbereich Integration  
Hilpoltstein Straße 2a, 91154 Roth
- **Öffnungszeiten:** Montag und Dienstag 9-12 und 14-17 Uhr  
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter:  
Tel. 09171/9898-314 oder [sabine.neumann@vhs-roth.de](mailto:sabine.neumann@vhs-roth.de)



## Migrationsberatungsdienste im Landkreis Roth

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

- **Caritas-Kreisstelle Roth**  
Hauptstr. 42, 91154 Roth  
Tel. 09171/840816  
Fax 09171/840820  
**Ansprechpartner:**  
Petra Pistone, [petra.pistone@caritas-roth.de](mailto:petra.pistone@caritas-roth.de)
- **CJD Jugendmigrationsdienst Roth**  
Hilpoltsteiner Str. 40, 91154 Roth  
Tel. 09171/899376  
Fax 09171/8949377  
**Ansprechpartner:**  
Monika Schmidt, [monika.schmidt@cj-d.de](mailto:monika.schmidt@cj-d.de)  
Dr. Basim Al-Taie, [basim.altaie@cj-d.de](mailto:basim.altaie@cj-d.de)
- **Diakonie Roth-Schwabach e.V.**  
Migrationsberatung für erwachsene  
Zuwanderer ab 27 Jahren  
Mühlgasse 6, 91154 Roth  
Tel. 09171/8572020  
**Ansprechpartner:**  
Daniel Wolfrum,  
[migrationsberatung-roth@diakonie-roth-schwabach.de](mailto:migrationsberatung-roth@diakonie-roth-schwabach.de)





## Integrationskurse • Deutsch

### Integrationskurse

- **31012** Roth

#### Integration Deutsch

##### Modul 2

Mo, Mi, Do, 23. Februar - 3. Mai 2017,  
jeweils 13:15-17:15 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Marie-Luise Bollerhoff

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

- **31013** Roth

#### Integration Deutsch

##### Modul 3

Mo, Mi, Do, 4. Mai - 5. Juli 2017,  
jeweils 13:15-17:15 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Marie-Luise Bollerhoff

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

- **31014** Roth

#### Integration Deutsch

##### Modul 4

Mo, Mi, Do, 6. Juli - 4. Oktober 2017,  
jeweils 13:15-17:15 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Marie-Luise Bollerhoff

**Vorkenntnisse:** Deutsch A2.1 oder Modul 3 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A2.2.

- **31022** Roth

#### Integration Deutsch

##### Modul 2 - A1.2

Mo, Di, Fr, 13. Februar - 24. März 2017,  
jeweils 9-13 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Evang. Gemeindehaus, OG, Mühlgasse 6 Sofia  
Tzoumali-Spanger

**Vorkenntnisse:** Deutsch A1.1 oder Modul 1 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch „Leben in Deutschland“ A1.2.

- **31023** Roth

#### Integration Deutsch

##### Modul 3 - A2.1

Mo, Di, Do, Fr, 27. März - 15. Mai 2017,  
jeweils 9-13 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Evang. Gemeindehaus, OG, Mühlgasse 6 Sofia  
Tzoumali-Spanger

**Vorkenntnisse:** Deutsch A1.2 oder Modul 2 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch „Leben in Deutschland“ A2.1.

- **31024** Roth

#### Integration Deutsch

##### Modul 4 - A2.2

Mo, Di, Do, Fr, 16. Mai - 4. Juli, jeweils 9-13 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Evang. Gemeindehaus, OG, Mühlgasse 6 Sofia  
Tzoumali-Spanger

**Vorkenntnisse:** A2.1 oder Modul 3 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch „Leben in Deutschland“ A2.2.

- **31025** Roth

#### Integration Deutsch

##### Modul 5 - B1.1

Mo, Di, Do, Fr, 6. Juli - 21. September,  
jeweils 9-13 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Evang. Gemeindehaus, OG, Mühlgasse 6 Sofia  
Tzoumali-Spanger

**Vorkenntnisse:** A2.2 oder Modul 4 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch „Leben in Deutschland“ B1.1.



● **31031** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 1 - A1.1

Mo, Mi, Do, 19. Juni - 14. September,  
jeweils 17:30-21:30 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Kolping, Gartenstr. 19, Raum 21  
Ingrid Lauterkorn

Keine oder geringe Vorkenntnisse Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1.1.

● **31037** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 7 - Orientierungskurs

Mo, Mi, Do, 30. März - 1. Juni 2017,  
jeweils 17:30-21:30 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 3.3  
Ingrid Lauterkorn

**Vorkenntnisse:** Deutsch B1.2 oder Modul 6 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

● **31041** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 1 - Anfänger A1.1

Mo - Fr, 3. - 28. Juli 2017, jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Marie-Luise Bollerhoff

Keine oder geringe Vorkenntnisse Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1.1.

● **31045** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 5 - B1.1

Mo - Fr, 24. Februar - 30. März 2017,  
jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Marie-Luise Bollerhoff

Deutschkenntnisse A2.2 oder Modul 4 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch „Leben in Deutschland“ B1.1.

● **31046** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 6 - B1.2

Mo - Fr, 31. März - 12. Mai 2017,  
jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Marie-Luise Bollerhoff

**Vorkenntnisse:** B1.1 oder Modul 5 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Pluspunkt Deutsch „Leben in Deutschland“ B1.2.

● **31047** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 7 - Orientierungskurs

Mo - Fr, 5. Mai - 26. Juni 2017,  
jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 93,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Marie-Luise Bollerhoff

**Vorkenntnisse:** Modul 6 oder B1.2 Selbstzahler 390 € Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14 Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

● **31053** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 3 - A2.1

Mo - Mi, 22. März - 30. Mai 2017,  
jeweils 13:30-17:00 Uhr, 23 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Evang. Gemeindehaus, OG, Mühlgasse 6  
Sofia Tzoumali-Spanger

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

● **31054** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 4 - A2.2

Mo - Mi, 31. Mai - 19. September 2017,  
jeweils 13:30-17:00 Uhr, 23 x,  
Gebühr: 195,- €  
Roth, Evang. Gemeindehaus, OG, Mühlgasse 6  
Sofia Tzoumali-Spanger

**Vorkenntnisse:** A2.1 oder Modul 3 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A2.2.



● **31061** All

## Integration Deutsch

### Modul 7 Orientierungskurs

Di-Fr, 3. Mai - 21. Juni 2017, jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20  
Mariese Schmid

**Vorkenntnisse:** Deutschkenntnisse B.1.2 oder Modul 6 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland.

● **31067** All

## Integration Deutsch

### Modul 7 Orientierungskurs

Di-Fr, 15. März - 2. Mai 2017, jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20  
Mariese Schmid

**Vorkenntnisse:** Deutschkenntnisse B.1.2 oder Modul 6 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

● **31086** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 6 - Anfänger B1.2

Di-Fr, 28. März - 23. Mai 2017, jeweils 13-16.15 Uhr,  
Gebühr: 195,- €

Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5  
Gabriele Pflügner

**Vorkenntnisse:** Modul 5 oder B1.1 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland B1.2.

● **31087** Roth

## Integration Deutsch

### Modul 7 - Orientierungskurs

Di-Fr, 30. Mai - 25. Juli 2017, jeweils 13-16.15 Uhr,  
Gebühr: 195,- €

Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5  
Gabriele Pflügner

**Vorkenntnisse:** Modul 6 oder B1.2 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

● **31101** Hip

## Integration Deutsch

### Modul 7 B1.2/Orientierungskurs

Mo-Do, 26. Juni - 27. Juli 2017,  
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €

Hilpoltstein, Hofmeierhaus, Christoph-Sturm-Straße 1  
Helmut Frye

**Vorkenntnisse:** Deutsch B1.2 oder Modul 6 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Vorbereitung auf den Test „Leben in Deutschland“ Selbstzahler 390 € Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

● **31106** Hip

## Integration Deutsch

### Modul 6 B1.2

Mo-Do, 14. Februar - 27. März 2017,  
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €

Hilpoltstein, Hofmeierhaus, Christoph-Sturm-Straße 1  
Helmut Frye, Brigitte Buchner

**Vorkenntnisse:** Deutsch B1.1 oder Modul 5 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

● **31107** Hip

## Integration Deutsch

### Modul 7 B1.2/Orientierungskurs

Mo-Do, 27. April - 19. Juni 2017,  
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €

Hilpoltstein, Hofmeierhaus, Christoph-Sturm-Straße 1  
Helmut Frye

**Vorkenntnisse:** Deutsch B1.2 oder Modul 6 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Vorbereitung auf den Test „Leben in Deutschland“ Selbstzahler 390 € Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.



● **31206** Geo

## Integration Deutsch

### Modul 6 - B1.1

Mo - Fr, 15. März - 25. April 2017,  
jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Georgensgmünd, Wiesenstr. 10, HTEF-Gebäude  
Josef Kocher

**Vorkenntnisse:** B1.1 oder Modul 5 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland B1.2.

● **31207** Geo

## Integration Deutsch

### Modul 7 - Orientierungskurs

Mo - Fr, 26. April - 24. Mai 2017, jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x,  
Gebühr: 195,- €  
Georgensgmünd, Wiesenstr. 10, HTEF-Gebäude  
Josef Kocher

**Vorkenntnisse:** B1.2 oder Modul 6 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Selbstzahler 390 € Lehrbuch wird noch im Kurs bekannt gegeben.

## Deutschkurse

● **31452** Gre

## Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - A1/1

Di, 7. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 73,- €  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18  
Eva Pickl

Deutsch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Es werden wichtige Wörter und Sätze gelernt und geübt, damit Sie sich vorstellen, verabschieden und über die Familie sprechen können, aber auch einkaufen und Formulare ausfüllen. Lehrbuch: wird am 1. Kurstag besprochen.

● **31462** Roth

## Deutsch für Frauen

Fr, 10. März, 13.30-15 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 60,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Ruth Murlowsky

Die Frauenkurse umfassen 26 Unterrichtsstunden, werden von weiblichen Lehrkräften geleitet und richten sich an Migrantinnen jeglicher Altersgruppe. Ziel der Kurse ist es, die Frauen zu stärken, ihnen eine Sprachorientierung zu geben und Kenntnisse über die deutsche Gesellschaft zu vermitteln. Dazu werden Themen wie Gesundheit, Bildung, Erziehung und häusliche Gewalt in Projekten erarbeitet. Durch verschiedene Aktivitäten wie z.B. den Besuch von Beratungs- und Fraueneinrichtungen erhalten die Teilnehmerinnen eine Orientierung für ihren Alltag und die Vorbereitung auf die Teilnahme an weiterführenden Bildungsmaßnahmen, wie zum Beispiel den Integrationskursen, vor.

● **31602** Roth

## Deutsch für Beruf und Alltag - Teil 2 Niveau B1/B2

Di, 14. Februar, 17.30-20.45 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 135,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Sofia Tzoumali-Spanger

Im Anschluss an das Zertifikat B1 wird dieser Aufbaukurs angeboten. Hier wird Wert gelegt auf die Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, aber vor allem auch auf Konversation im Themenbereich Bewerbung, Berufs- und Alltagsleben, Rhetorik und das Schreiben von Geschäftsbriefen. Praxisübungen und Exkursionen. Das Lehrbuch wird im Unterricht vorgestellt. Der Kurs wird auf Wunsch im gleichen Semester fortgesetzt und führt zum Niveau B2.

● **31610** Roth

## Deutsch für Beruf und Alltag - Teil 1 Niveau B1/B2

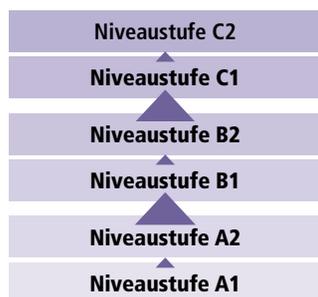
Mo+Mi, 13. März bis 26. April, jeweils 18.00 - 21.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 112,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.3  
Dominique Varga

Im Anschluss an das Zertifikat B1 wird dieser Aufbaukurs angeboten. Hier wird Wert gelegt auf die Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, aber vor allem auch auf Konversation im Themenbereich Bewerbung, Berufs- und Alltagsleben, Rhetorik und das Schreiben von Geschäftsbriefen. Praxisübungen und Exkursionen. Das Lehrbuch wird im Unterricht vorgestellt. Der Kurs wird auf Wunsch im gleichen Semester fortgesetzt und führt zum Niveau B2.



# Sprachen lernen mit System

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



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

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

**Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:**

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

Auf unserer Homepage [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) können Sie Ihre Vorkenntnisse testen, damit Sie die richtige Wahl treffen.

Sie möchten einen Sprachzertifikat erlangen? Informieren Sie sich unter [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://www.vhs-sprachpruefungen.de) über die nächsten Prüfungsangebote in Ihrer Nähe.





## Englisch

### Englisch für Anfänger

- **32010** Roth

#### Englisch für Anfänger

##### Easy English A1 - Fortführungskurs

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

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

- **32011** Roth

#### Englisch für Anfänger

##### Easy English A2 - Fortführungskurs

Do, 9. März, 20-21.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

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

### Englisch Grundstufe 1 / A1

- **32101** Ab

#### Englisch Grundstufe 1

Mi, 8. März, 17.30-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 73,- €  
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Mehrzweckraum  
Stefanie Laemmle

Dieser Kurs ist der richtige für Sie, wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache haben und diese vielleicht auch noch ziemlich lange zurückliegen. Der Kurs hat vor kurzem als absoluter Anfängerkurs begonnen und wird nun in langsamem Tempo weitergeführt. Alles wird ausführlich erklärt und geübt. Sie können gerne noch bei uns einsteigen! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ab Lektion 4

- **32105** Hip

#### Englisch Grundstufe 1 am Vormittag

Di, 7. März, 9-10.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 102,- €  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Kursraum  
Brigitte Meck

Dieser Kurs ist goldrichtig für jeden, der nicht mehr ganz Anfänger ist, aber sich beim Formulieren in der Fremdsprache noch recht unsicher fühlt. Wir bauen auf den Grundkenntnissen A1 auf und lesen, schreiben und sprechen über Themen aus dem Leben oder aus dem Lehrbuch, welches wir in der ersten Stunde besprechen. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- **32110** Roth

#### Englisch Grundstufe 1

Do, 9. März, 17.30-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Roth, GS Gartenstraße, Raum 202  
Lydia Blechschmidt

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Wir beginnen mit Level A2. Newcomers welcome. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch Key A1 und Network Now A2.1

- **32115** Wen

#### Englisch Grundstufe 1

Do, 9. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 62,- €  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., Zi. D-1-08  
Pauline Eduwaard

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



## Englisch Grundstufe 2 / A2

● 32200 All

### Englisch Grundstufe 2

Do, 27. April, 17.30-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 73,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1  
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse in einer entspannten Atmosphäre auffrischen? Dann sind Sie hier richtig: In diesem kommunikativen Kurs trainieren wir Hör- und Textverständnis, verbessern Lese- und Aussprachefähigkeit, vertiefen Grammatikkenntnisse und erweitern unseren Wortschatz. Dabei gehen wir langsam voran und nehmen uns die Zeit, die wir benötigen. **Vorkenntnisse:** Niveau A1. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.1 ab Unit 3

● 32201 All

### Englisch Grundstufe 2

Do, 27. April, 19-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 73,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1  
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse in einer entspannten Atmosphäre auffrischen? Dann sind Sie hier richtig: In diesem kommunikativen Kurs trainieren wir Hör- und Textverständnis, verbessern Lese- und Aussprachefähigkeit, vertiefen Grammatikkenntnisse und erweitern unseren Wortschatz. Dabei gehen wir langsam voran und nehmen uns die Zeit, die wir benötigen. **Vorkenntnisse:** Niveau A1. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: First Choice A2 ab Unit 9

● 32202 Geo

### Englisch Grundstufe 2

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 525  
Lydia Blechschmidt

Sie haben die Stufe A2 bereits gemeistert und wollen Ihre Englischkenntnisse weiter ausbauen? Dann beginnen Sie mit Network Now A2.2. Neue Teilnehmer sind willkommen! **Vorkenntnisse:** Niveau A2. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch Network Now A2.2

● 32203 Gre

### Englisch Grundstufe 2

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 77,- €

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

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

● 32210 Roth

### Englisch Grundstufe 2

Di, 7. März, 19-20.30 Uhr, 11 x,  
Gebühr: 71,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.3  
Lydia Blechschmidt

Sie haben gerade einen Basiskurs abgeschlossen oder den Level A2 erreicht? Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und leicht Sie Fortschritte machen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.2, ab Unit 4

● 32212 Roth

### Englisch Grundstufe 2 Easy English

Fr, 17. März, 10-11.30 Uhr, 11 x,  
Gebühr: 71,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hiltpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Karin Zargaoui

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

● 32220 Wen

### Englisch Grundstufe 2

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 69,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-1-05  
Sonja Goßler

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aktivieren und anwenden und dabei viel Spaß haben? Dieser Kurs hat eine langsame Progression durch häufige Wiederholungen. Sie üben vor



allem Konversation und behandeln auch Grammatikfragen.  
**Vorkenntnisse:** ca. 6 Semester vhs. **Bitte mitbringen:**  
 Lehrbuch: Easy English A 2.1 (ab Unit 3)

● **32225** Wen

**Englisch Grundstufe 2**  
 am Vormittag

Mi, 8. März, 8.30-10 Uhr, 12 x,  
 Gebühr: 62,- €  
 Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
 Pauline Eduwaard

Lernen mit Spaß auf A2-Niveau steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit einem neuen Buch wird praxisrelevante Sprache für Alltag und Urlaub in einem lebendigen Unterricht vermittelt. Sie gewinnen Sicherheit, wenn Sie über Ihre Interessen und Erfahrungen sprechen, wobei die Grammatik und der praktische Wortschatz immer wieder neu aufgefrischt und wiederholt werden. **Vorkenntnisse:** A2-Niveau, bzw. ca. 3 - 4 Jahre; das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

**Englisch Mittelstufe 1 / B1**

● **32300** Ab

**Englisch Mittelstufe 1**

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 11 x,  
 Gebühr: 81,- €  
 Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Mehrzweckraum  
 Stefanie Laemmle

In diesem Kurs können Sie Ihr Schulenglisch wieder flott machen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen Übungen gefestigt. Landeskundliche und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit! **Vorkenntnisse:** A2, entspricht ca. 5 Jahren. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network now B1.1

Sprache

**Kunst ist alles, was mit Leidenschaft gemacht wird.**

- ▶ Mehr als 26.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen
- ▶ Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- ▶ Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- ▶ Kostenlose Parkplätze vor dem Haus

**boesner GmbH · Nürnberg**  
 Sprottauer Straße 37 · 90475 Nürnberg  
 Tel.: 0911/98862-0 · nuernberg@boesner.com

**Öffnungszeiten:**  
 Mo. – Sa. 9.30 – 18.00 Uhr  
 Mi. 9.30 – 20.00 Uhr

**TREFF PUNKT KUNST**

Alles, was Kunst braucht.

**boesner**  
 KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



● 32310 Roth

### Englisch Mittelstufe 1/2 English with fun - Evening Circle

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 62,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.5  
Karin Zargaoui

Lebendige Konversation sowie Lektüre. Quereinsteiger und Refresher sind herzlich willkommen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Cambridge Essential Grammar in use.  
**Vorkenntnisse:** 14-20 Semester vhs.

---

## Englisch Mittelstufe 2 / B2

● 32312 Roth

### Englisch Mittelstufe 2 am Vormittag

Mo, 6. März, 10.30-12 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 62,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Brigitte Kroker

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

● 32314 Roth

### English Refresher Class Natural English in the morning B2 - Moodle supported

Do, 9. März, 8.30-10 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Entertainment, Information und Training. Ein Refresher-Kurs mit einer neuartigen Kombination aus Sprache, Information und Unterhaltung, der auf die Bedürfnisse von Erwachsenen abgestimmt ist, die bereits vorhandene Englischkenntnisse schnell und effizient auffrischen möchten oder ihr Englisch schnell, effizient und dauerhaft wieder auf Vordermann bringen wollen. Die Themenvielfalt wird mancherlei Anregungen für Gespräche und Diskussionen geben.

● 32320 Wen

### Englisch Mittelstufe 1

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 69,- €  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-1-08  
Susanne Hennemann

You learn grammar structures step by step and also practise conversation skills. You work with English Next B1/1, additional worksheets and enjoy short stories. You should have basic knowledge in both vocabulary and grammar.  
**Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre oder Niveau A2. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: English Next B1/1

● 32422 Wen

### Englisch Mittelstufe 2

Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 62,- €  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Pauline Eduwaard

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

---

## Englisch Superlearning

● 32560 Roth

### English Superlearning für Anfänger am Vormittag

Di, 7. März, 8.30-10 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

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



● **32561** Roth

### English Superlearning für Anfänger Intensivkurs in den Osterferien

Mo-Do, 10.-13. April, jeweils 17-21:30 Uhr, 4x,  
Gebühr: 77,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Mit diesem Kompaktkurs lernen Sie kommunikatives Englisch für Urlaub und Beruf in Form interessanter, lebensnaher Erlebnisse im Urlaub. Der Deutsche Mark Winter besucht einen britischen Freund und gerät in alle wichtigen Gesprächssituationen, denen auch Sie im Urlaub begegnen könnten. Der Kurs eignet sich für Lernende ohne Vorkenntnisse oder als Auffrischung vorhandener Kenntnisse. Lehrbuch: Breakfast in Canterbury, Part 1.

● **32562** Roth

### English Superlearning für Anfänger - Fortsetzung am Vormittag

Mo, 6. März, 10-11.30 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Ideal für Reise und Beruf und Quereinsteiger mit keinen oder sehr geringen Grundkenntnissen, die ihr Englisch auf angenehme Weise in einer kleinen Lernergruppe intensiv wieder aufpolieren wollen. Lehrbuch: Breakfast in Canterbury, Part 1.

● **32563** Roth

### English Superlearning IV

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Ideal für Reise, Beruf und Quereinsteiger mit geringen Grundkenntnissen, die ihr Englisch auf angenehme Weise wieder aufpolieren wollen. Lehrbuch: Breakfast in Canterbury, Part 1.

● **32564** Roth

### English Refresher Class B1/B2 am Vormittag

Mo, 6. März, 8.30-10 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Ideal für Reise, Beruf und Quereinsteiger mit soliden Grundkenntnissen, die ihr Englisch wieder aufpolieren wollen. Lehrbuch: Breakfast in Canterbury, Part 2.

## Englisch 50plus

● **32600** Roth

### Englisch 50plus für Anfänger

Mo, 6. März, 11.30-13 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1

● **32602** Roth

### Englisch 50plus III für fortgeschrittene Anfänger

Mi, 8. März, 8.30-10 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf in einer kleinen Lernergruppe wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1, ab unit 8



- 32603 Roth

### Englisch 50plus IV für fortgeschrittene Anfänger

Di, 7. März, 11.30-13 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1, ab unit 11

- 32610 Roth

### Englisch für 50plus XI Niveau A2

Di, 7. März, 10-11.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 110,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1, ab unit 22

- 32620 Roth

### Englisch für Senioren 60plus Niveau B1/B2

Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 110,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Dieser Kurs ist speziell für Senioren konzipiert, die bereits solide Vorkenntnisse aufweisen, jedoch in herkömmlichen Kursen sich nicht so richtig wohl fühlen, da das Lernverhalten, die Lernkapazität und die Konzeption der Lehrwerke nicht auf sie abgestimmt sind. In diesem Kurs wird das freie Lernen zur Anwendung kommen, die Lernkapazität wird verbessert, Vokabeln werden visualisiert, Gedächtnisinhalte verankert und es wird auf alle Fragen eingegangen, die im Laufe des Kurses aufkommen. **Vorkenntnisse:** ca. 5 Jahre Englischunterricht oder vergleichbare vhs-Kenntnisse.

- 32621 Roth

### Englisch für Senioren 60plus Niveau B1

Do, 9. März, 10-11.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Dieser Kurs ist konzipiert für Senioren, die ihre Basiskenntnisse weiter ausbauen wollen oder ihre Grundkenntnisse konsolidieren wollen, ohne dabei das Gefühl zu bekommen, abgehängt zu werden. Ideal zum Auffrischen alter Kenntnisse und für alle diejenigen, die mit ihrem Englisch die Welt erobern wollen. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

---

## Englisch Konversation

- 32701 Gre

### Conversation in English

Do, 27. April, 19-20.30 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 43,- €  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18  
Esther Bolier

Would you like to practise and improve your spoken English? Then try out this conversation course, where a variety of topics will be discussed in a lively and encouraging atmosphere.

- 32702 Hip

### English Conversation für „Neu“-Anfänger

Di, 14. März, 17.30-19 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 128,- €  
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1  
Nigel Greenhalgh

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



● **32703** Hip

## English Conversation für Fortgeschrittene Total English

Di, 14. März, 19-20.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 128,- €  
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1  
Nigel Greenhalgh

Total English! Conversation for students with a working knowledge of English - min. 5 years of school English or equivalent - this class is „total English“. You will find yourself immersed in a world of English. Learn to speak confidently and with enjoyment. The learning by doing method, developed by the course leader transports you into a world of living English, a relaxed environment where you will enjoy expressing yourself on a range of topics. Learn up to date phrases, key elements of grammar, historical and cultural facts. Come and enjoy!

● **32704** Red

## Englisch Konversation Niveau A2/B1

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 62,- €  
Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. den Brücken 3-5,  
U 02  
Sonja Goßler

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

● **32705** Roth

## Konversationskurs Englisch

Mo, 6. März, 20-21.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Karin Rösch

Dieser Kurs bietet Ihnen eine aufgeschlossene Konversationsrunde in englischer Sprache an. Die Texte, die eine Woche vorher zur freiwilligen Vorbereitung verteilt werden, bieten Anlass zum freien Sprechen, sowie zu Diskussionen und Meinungsäußerungen. Die Themen werden aus verschiedenen

englischsprachigen Zeitungen ausgewählt und sind deshalb immer sehr aktuell. Sie benötigen kein Lehrbuch. Schließen Sie sich dieser Gesprächsrunde an!

● **32706** Roth

## Konversation und Auffrischung am Vormittag

Mo, 6. März, 9-10.30 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 84,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Brigitte Kroker

This advanced course is suitable for anyone who enjoys learning English in a relaxed atmosphere. Talking about everyday happenings and discussing interesting topics is a very important part of our course. **Vorkenntnisse:** ca. 6 Jahre. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

● **32707** Roth

## English Conversation B1/B2 Talk Talk Talk

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

A multi-level conversation class to improve your speaking skills in different domains. You want to appear smart in less than 5 minutes, be a confident speaker, start a conversation when you have nothing to talk about, be a good talker, expand your vocabulary, act cool when you're caught, avoid a Fatwa, break the ice with women or simply be unforgettable? And you need to brush up your English? Then this is the right class for you.

● **32708** Roth

## English Refresher & Conversation Class B1/B2

### Moodle supported

Do, 9. März, 18.30-20 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Real English, real progress - Cool English ...die ideale Mischung zwischen einem Refresher Kurs und einem Conversation Kurs... You want to appear smart in less than 5 minutes, be a confident speaker, start a conversation when you have nothing to talk about, be a good talker, expand your vocabulary, act cool when you're caught, avoid a Fatwa, break the



ice with women or simply be unforgettable? And you need to brush up your English? Then this is the right class for you. Teaching materials available in class.

● **32720** Swa

### English Conversation

Mi, 26. April, 18-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum  
Gabriele Pflügner

In this conversation class we will not only talk, but also read, listen and write to increase our vocabulary and improve our grammar. If you learned English for about four years you are welcome to join us. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: English network Plus, Niveau B1, ab Unit 5

● **32728** Wen

### English Conversation

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 77,- €

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

This course is intended to improve your conversation skills, as well as to revise and increase your knowledge of English grammar and vocabulary. You talk about interesting and funny topics, using texts or magazine articles, worksheets and blogs. Your English doesn't need to be fluent but participants should have a good working basic knowledge of English.

**Vorkenntnisse:** ca. 5 Jahre. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: English Network Plus

● **32729** Wen

### Englisch B1 am Vormittag

Di, 7. März, 8.15-9.45 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 84,- €

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

Das Niveau A2 haben Sie vielleicht schon in der Schule oder in einem früheren Kurs erreicht? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie, denn Sie können jetzt darauf aufbauen. Vorhandene Kenntnisse werden gefestigt und mit flacher Progression erweitert. Aber neben der reinen Spracharbeit hören Sie in diesem Kurs auch viel über landeskundliche und tagesaktuelle Themen - das wäre doch was? **Vorkenntnisse:** Niveau A2. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now B1.1

● **32730** Wen

### English Conversation in the morning

#### Small group

Di, 7. März, 10-11.30 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 84,- €

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

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

● **32731** Wen

### English Konversation

Mi, 8. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 102,- € + 2,- € Kopiergeld pro Teilnehmer

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-1-05  
Sonja Goßler

In this course we talk about current events based on short reading texts. We read funny stories or listen to songs using them as a basis for discussion. Copies of all the texts will be given to you. **Vorkenntnisse:** ca. 5 Jahre.

● **32732** Wen

### English Conversation for Advanced Learners in the morning

Do, 9. März, 10.30-12 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 62,- €

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

If you have a good basic knowledge of English but don't feel very confident about speaking, this course might suit you. We'll read topical texts and discuss subjects of general interest. We aim to increase our vocabulary, improve our grammar and speak English more fluently. **Vorkenntnisse:** gute Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: KEY B2.1, Cornelsen



## Englisch für den Beruf

- **32801** Geo

### Englisch für den Beruf

#### Grundkurs

Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- € + Unterrichtsmaterial gegen Unkostenbeitrag  
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 525  
Stefan Rauth

Dieser Kurs garantiert den schnellen, professionellen Erfolg nach dem Motto: I need English yesterday & get your job done! Hier können Teilnehmer aus dem kaufmännischen, technischen Bereich, u.a. auch mit geringen Vorkenntnissen ihr Geschäftsendlich für den Alltag verbessern und sich grundlegende, praxisbezogene Fähigkeiten aneignen. Themen: Telephoning, Letters & E-Mails, Role-Plays, Company Structure, Communication Skills, Grammar Structures, Elementary Technical Skills. Lehrbuch wird am ersten Kursabend besprochen.

- **32810** Roth

### Business English B1

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 62,- €  
Roth, Anton-Seitz Mittelschule, Raum 104  
Pauline Eduwaard

Wir verbessern Ihr Geschäftsendlich mit praxisbezogenen Themen in lebendiger Atmosphäre: Telephoning, E-Mails, Small-Talk und sicherer Umgang im persönlichen Gespräch. Ihre Grammatikkenntnisse werden aufgefrischt und verbessert. Prüfung TELC B1/B2 auf Wunsch möglich. Newcomers very welcome. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch Basis for Business B1, new edition

- **32811** Roth

### Writing E-Mails

#### Intensivkurs B1/B2 in den Pfingstferien

Mo-Mi, 12.-14. Juni, jeweils 17-21:30 Uhr, 3x,  
Gebühr: 77,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

Hier lernen Sie, wie Sie eine professionelle E-Mail verfassen. Auch wenn E-Mails häufig als weniger förmlich als gedruckte Geschäftsbriefe angesehen werden, in der Geschäftswelt können Sie es sich nicht leisten, Ihre Sprache als informell erscheinen zu lassen.

- **32812** Roth

### International Legal English - ILEC Intensivkurs - B2/C1/C2

Mo-Fr, 24.-28. Juli, jeweils 18:30-21:30 Uhr, 5x,  
Gebühr: 102,- € (inkl. Skript)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24  
Heike Roscher

English is an essential tool for any lawyer working with international matters. It is the lingua franca of the legal profession, of business and of international affairs. Legal employers need a tool to assess whether their legal staff and prospective employees have a sufficient level of Legal English to be able to communicate efficiently with clients, colleagues and professionals in other countries, and to handle information written in English.

## Englisch Spezial

- **32901** Geo

### Lernkrimi Englisch

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 525  
Lydia Blechschildt

Wer ist der Täter? Ein spannender Kurs für alle, die die „four skills“ Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben trainieren wollen. Dieser Kurs bietet abwechslungsreiches Lesevergnügen und genügend Sprachanlässe. Ganz nebenbei werden unsere Grammatik-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Neue Teilnehmer sind willkommen.

- **32904** Hip

### English for Fun am Vormittag

Do, 9. März, 9.30-11 Uhr, 9 x,  
Gebühr: 58,- €  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Kursraum  
Carolyn Römpf

Here's a chance to use your English in a relaxed atmosphere making small talk or even serious conversation, playing games and doing puzzles, reading modern texts and classical literature, listening to and singing the occasional songs, with just a little grammar now and then for good measure. Or perhaps you have some good ideas for using English. You don't have to be perfect - nobody is! But you should have a good working knowledge of basic English, at least 5-6 years school English or similar.



● 32919 Roth

### Are you fit for your trip?

#### Kompaktkurs in den Osterferien B1

Mo-Do, 10.-13. April, jeweils 17-21 Uhr, 4x,  
Gebühr: 69,- € (inkl. Skript)

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

Was heißt „Reisebüro“ auf Englisch und was bitte schön sind „water wings“? Sie stehen am Schalter und wollen erklären, dass Sie Ihren Anschlussflug noch dringend bekommen müssen. Oder im Restaurant serviert Ihnen der Kellner ein wunderbares Steak, aber kein Besteck. In stressigen Reisesituationen ist es ärgerlich, wenn es mit der Kommunikation nicht klappt. Gerade am Flughafen, im Hotel, im Restaurant oder am Strand ist es für Urlauber hilfreich, ein paar Begriffe parat zu haben.

## Französisch

### Französisch für Anfänger

● 33010 Hip

#### Französisch für Anfänger

##### für Frühaufsteher mit und ohne Vorkenntnisse

Mi, 8. März, 8.30-10 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Kursraum  
Anna Juliette Breitenbach

Stellen Sie sich vor, Sie fragen nach leckeren Croissants und Baguette auf Französisch. Oder Sie versehen die Menükarte und bestellen in einem schönen Pariser Restaurant. Auf Französisch kommt man schneller ans Ziel. Lassen Sie uns von vorne anfangen, in entspannter Atmosphäre, mit den Grundlagen der französischen Sprache. Unser Ziel: Treffsicher und mit viel Spaß französisch sprechen. Bonne idée! Alors, on y va? **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD (ISBN: 978-3-19-103325-5)

● 33011 Hip

#### Französisch für Anfänger

##### für Frühaufsteher mit und ohne Vorkenntnisse

Di, 20. Juni, 8.30-10 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 39,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Kursraum  
Anna Juliette Breitenbach

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen des Kurses U33002. Es geht weiter und wir bleiben am Ball. On continue! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD (ISBN: 978-3-19-103325-5)

● 33020 Roth

#### Französisch für Anfänger

Fr, 10. März, 8.30-10 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Anna Juliette Breitenbach

Stellen Sie sich vor, Sie fragen nach leckeren Croissants und Baguette auf Französisch. Oder Sie verstehen die Menükarte und bestellen in einem schönen Pariser Restaurant. Auf Französisch kommt man schneller ans Ziel. Lassen Sie uns von vorne anfangen, in entspannter Atmosphäre, mit den Grundlagen der französischen Sprache. Unser Ziel: Treffsicher



**Bücherwünsche erledigen**  
wir schnell und zuverlässig!

**Online oder in der**  
**Buchhandlung...**

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



und mit viel Spaß Französisch zu sprechen. Bonne idée! Alors, on y va? **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD (ISBN: 978-3-19-103325-5)

- **33021** Roth

### Französisch für Anfänger

Fr, 23. Juni, 8.30-10 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 39,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Anna Juliette Breitenbach

Stellen Sie sich vor, Sie fragen nach leckeren Croissants und Baguette auf Französisch. Oder Sie verstehen die Menükarte und bestellen in einem schönen Pariser Restaurant. Auf Französisch kommt man schneller ans Ziel. Lassen Sie uns von vorne anfangen, in entspannter Atmosphäre, mit den Grundlagen der französischen Sprache. Unser Ziel: Treffsicher und mit viel Spaß französisch sprechen. Es geht weiter und wir bleiben am Ball. On continue! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD (ISBN: 978-3-19-103325-5)

- **33030** Wen

### Französisch für Anfänger

#### Wir packen den Sprachkoffer

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 88,- €

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

Sie würden gerne, trauen sich aber nicht nach Frankreich reisen, weil Sie die Sprache nicht können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen in entspannter Atmosphäre und mit einer Muttersprachlerin verschiedene Situationen zu meistern. Dann steht dem Sommerurlaub nichts mehr im Wege. Allez, en route! **Vorkenntnisse:** 1 Semester vhs. Lehrbuch Voyages 1.

## Französisch Grundstufe 1 / A1

- **33101** All

### Französisch Auffrischkurs

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 85,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1  
Claudia Lux

Sie wollen Ihre Grundkenntnisse in Französisch mit interessanten Artikeln auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig.

**Bitte mitbringen:** écoute mars 2017

- **33104** Roth

### Französisch Grundstufe 1

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

Dies ist ein Anfängerkurs mit einigen Grundkenntnissen in Französisch. Sie lernen, wie man sich in Alltagssituationen bei einem Frankreichaufenthalt ausdrückt, z. B. bei Begegnungen oder beim Einkaufen. Sie lernen typische Produkte aus verschiedenen Regionen Frankreichs kennen und machen vier unterschiedliche Reisen durch die Auvergne. Auch ein Besuch der Stadt Nantes steht auf dem Programm. Vielleicht ist Ihr nächstes Urlaubsziel dabei. Kommen Sie, Sie werden darauf vorbereitet. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A1, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 6

- **33105** Roth

### Französisch Grundstufe 1

Do, 9. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

Wenn Sie einen Urlaub auf Korsika oder ein Wochenende in Paris verbringen wollen, dann schließen Sie sich diesem Kurs an. Eine fiktive Reise nach Paris stellt Ihnen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten vor und lässt Sie mit der U-Bahn kreuz und quer durch die Stadt fahren. Auch ein fiktiver Besuch des Schlosses von Versailles steht auf dem Programm. Sie werden



dann sicher diese Stadt auch wirklich besuchen wollen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A1, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 11

## Französisch Grundstufe 2 / A2

● **33207** Roth

### Französisch Grundstufe 2

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Französischen aus dem Lehrbuch Perspectives A1 und vertiefen Ihre Sprach- und Grammatikkenntnisse mit dem 2. Lehrbuch. Hier lernen Sie die Regionen und französischen Lebensweisen besser kennen. Freies Sprechen, Hören und Verstehen sind die Ziele dieses Kurses. Schließen Sie sich an! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket, ab Lektion 1

● **33210** Swa

### Französisch Grundstufe 2

Di, 14. März, 18-19.30 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 119,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum  
Nadine Schäfer

Anhand von Lektüren erweitern Sie Ihren Wortschatz, wiederholen die Grammatik und verbessern die Sprachfertigkeit. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Bon Courage 3

## Französisch Mittelstufe 1 / B1

● **33301** Roth

### Französisch Mittelstufe 1

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

Grundlage dieses Kurses ist das moderne Lehrwerk Perspectives A2 mit verschiedenen Themen aus dem Alltagsleben. Außerdem werden eine Lektüre und aktuelle Zeitungstexte gelesen, die Anlass zu freien Gesprächen geben. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs- und Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket

● **33380** Spa

### Französisch Mittelstufe 1

#### Soirées françaises

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

Spalt, Spalatin Grund-/Mittelschule, Dr.-Meyer-Str. 7  
Ursula Reitberger

Rendez-vous pour tous ceux qui aiment la langue et la culture française. Venez nous rejoindre pour parler et rire ensemble dans une ambiance cordiale et détendue. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre, Materialien bringt Kursleiterin mit.

## Französisch Konversation

● **33701** Hip

### Konversationskurs

#### „Club des joyeux causeurs“

Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Kursraum  
Anna Juliette Breitenbach

Causser, papoter oder bavarder avec quelqu'un? Es gibt im Französischen jede Menge Ausdrücke für „plaudern“! Wenn es ein Zaubermittel gibt, um seine sprachlichen Kenntnisse aufrecht zu erhalten, dann ist es dieses: reden, reden, reden. Deshalb liegt der Fokus in unserem Konversationskurs auf der mündlichen Kommunikation. Jeder kommt dran und zwar so oft wie es geht. Wir üben mal mit lustigen Sprachspielen oder mit Rollenspielen. Es geht auch entspannter mit Lese- bzw. ruhigerer Plauderstunde - mit beachtlichem Lerneffekt: Ihr Wortschatz und Ihre mündlichen Kenntnisse werden sich laufend erweitern. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va B1 (ISBN: 978-3-19-103354-5), Zeitschriften „Ecoute“

● **33702** Hip

### Konversationskurs

#### „Club des joyeux causeurs“ B1/B2

Di, 20. Juni, 10-11.30 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 39,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Kursraum  
Anna Juliette Breitenbach

Für offene und redselige Frankophile mit guten französischen Kenntnissen des Kurses U33701. On continue, dans la bonne humeur avec de nouveaux thèmes. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va B1 (ISBN: 978-3-19-103354-5), Zeitschriften „Ecoute“



- **33704** Roth

## Conversation et lecture

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

In diesem Kurs erwartet Sie eine aufgeschlossene Konversationsrunde in französischer Sprache mit aktuellen und interessanten Themen aus verschiedenen französischen Zeitungen. Die Texte, die eine Woche vorher zur freiwilligen Vorbereitung verteilt werden, geben Anlass zu Diskussionen, Meinungsäußerungen und zum freien Sprechen. Sie benötigen kein Lehrbuch. Schließen Sie sich dieser Gesprächsrunde an!

- **33705** Roth

## Französische Konversation am Vormittag

Di, 7. März, 9-10.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 82,- €

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

Améliorez votre expression orale en français dans notre petit cours individuel. **Bitte mitbringen:** écoute mars 2017

- **33710** Wen

## Französische Konversation am Vormittag

Di, 7. März, 10-11.30 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 90,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Catherine Badstieber-Roux

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

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger

- **35001** Roth

## Italienisch für Anfänger

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 84,- €

Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Raum 116 (Physiksaal)  
Barbara Richter

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A1

### Italienisch Grundstufe 1 / A1

- **35100** All

## Italienisch nicht nur für den Urlaub Grundkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 15. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 69,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1  
Luciano Gassi

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit fundierten Grundkenntnissen. Wir lernen, mit italienischsprachigen Menschen zu kommunizieren sowie uns in den wichtigsten Alltagssituationen (im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen etc.) zu verständigen. Wir freuen uns über Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen (mind. 2 Semester vhs). **Bitte mitbringen:** Lehrbuch Espresso 1, ab Lektion 6



- 35104 Hei

## Italienisch Grundstufe 1

Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 84,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14  
Kerstin Deitmer

Fortsetzung des Kurses aus dem Wintersemester. Quereinsteiger mit soliden Grundkenntnissen sind willkommen! Italienisch für alle Situationen - nicht nur für den Urlaub.  
**Vorkenntnisse:** ca. 2 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere A1, Lezione 6

- 35108 Roth

## Italienisch Grundstufe 1

Mi, 8. März, 17.15-18.45 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1  
Floriana Pennacchiotti

Ein Kurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! **Vorkenntnisse:** 3-4 Semester vhs. Kein Unterricht am 24.05.2017. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 3

- 35110 Roth

## Italienisch Grundstufe 1

Fr, 17. März, 9-10 Uhr, 11 x,  
Gebühr: 38,- €  
Roth, Seckendorffschloß, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zi. 24  
Karin Zargaoui

Parliamo italiano con piacere. Ein lebendiger Kurs für Urlaub, Beruf und Alltag! Spät- und Quereinsteiger sind willkommen.  
**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere A1, Lezione 6/7

- 35111 Wen

## Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Do, 9. März, 11-12.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 77,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 5  
Carmen Borgini Wolfrum

Der Anfang ist geschafft! Im Kurs geht es jetzt weiter con molto „piacere“.

- 35120 Wen

## Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Do, 9. März, 9.30-11 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 77,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 5  
Carmen Borgini Wolfrum

Die bereits erlernten Sprachkenntnisse waren im Urlaub hilfreich, nun ist der Einstieg nicht mehr schwer. Im Kurs geht es jetzt weiter mit Freude und Energie. **Vorkenntnisse:** Con piacere, Lektion 1-3. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A1, ab Lektion 4

## Italienisch Grundstufe 2 / A2

- 35201 Hip

## Italienisch Grundstufe 2 am Vormittag

Do, 9. März, 9.30-11 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 119,- €  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Jugendspielz. 2. OG  
Floriana Pennacchiotti

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen (ca. 4 Jahre vhs). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.



**Viel Freude  
wünscht Ihr  
Autohaus Waldmüller**

BMW Vertragshändler  
MINI Service  
Autorisierte  
Vertragswerkstatt

**Autohaus Waldmüller GmbH & Co.KG**  
Norisstraße 31 • 91154 Roth  
Tel.: 09171 / 84 03 - 0  
Fax: 09171 / 84 03 - 33  
Internet: [www.waldmueller.de](http://www.waldmueller.de)  
Email: [info@bmw-waldmueller.de](mailto:info@bmw-waldmueller.de)



- **35210** Swa

## Italienisch Grundstufe 2

Mo, 6. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 102,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum  
Gisela Thilo

Facciamo conversazione, leggiamo un giallo italiano. Neue Teilnehmer sind willkommen. **Vorkenntnisse:** Espresso 1 und 2.

- **35211** Swa

## Italienisch Grundstufe 2

Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 90,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum  
Luciano Gassi

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit fundierten Grundkenntnissen. Das vorhandene Basiswissen wird wiederholt und vertieft. Darüber hinaus üben wir viel mit verschiedenen Texten, hören uns das eine oder andere italienische Lied

an und lesen einfache italienische Lektüre. Wir freuen uns über Quereinsteiger mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache. Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 1; **Vorkenntnisse:** mind. 6 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 1

- **35231** Wen

## Italienisch Grundstufe

Di, 7. März, 18.30-20 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 77,- €

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

Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (Con Piacere A2 oder Espresso 2) sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.



# Reisen zwischen Europa und Amerika

## Länderkundliche Vorträge im Frühjahr 2017

Länderkundliche Vorträge sind seit vielen Jahren fester Bestandteil des Programmangebots der Volkshochschule im Landkreis Roth. Im Frühjahr 2017 können Sie fotografische Reisberichte zwischen Europa und Amerika erleben und dabei vieles über die jeweiligen Länder und die Menschen vor Ort erfahren.

- **Island** – Die Insel aus Feuer und Eis  
Peter Goppelt  
**Fr, 10. März, 19 Uhr** (10405)  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
- **Madeira** – Die Blumeninsel im Atlantik  
Manfred Klier  
**Mi, 22. März, 19.30 Uhr** (10406)  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

- **Tessin** – Der südlichste der schweizer Kantone  
Peter Goppelt  
**Fr, 24. März, 19 Uhr** (10401)  
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2
- **Ecuador** – Ein Kontinent in einem Land  
Ursula Reitberger  
**Di, 4. April, 19.30 Uhr** (10404)  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1

**Anmeldung** zu den Veranstaltungen unter den angegebenen Nummern bzw. im Internet unter **[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**



● 35232 Wen

## Italienisch Grundstufe 2

Di, 7. März, 17-18.30 Uhr, 15 x,

Gebühr: 77,- €

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

Wir wollen Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (Espres-so 1 oder Vergleichbares) sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere A2, ab Lektion 6

● 35233 Wen

## Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Fr, 10. März, 9-10.30 Uhr, 9 x,

Gebühr: 77,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Carmen Borgini Wolfrum

Abbiamo già imparato tanto, ma a volte dubitiamo delle nostre conoscenze. Vogliamo parlare ma anche ripassare la grammatica, puntando la nostra attenzione alle diverse forme verbali. **Vorkenntnisse:** Con piacere, Lektion 1-6. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere A2

## Italienisch Mittelstufe 1 / M1

● 35301 Gre

## Italienisch Mittelstufe 1

Mo, 6. März, 18.45-20.15 Uhr, 14 x,

Gebühr: 90,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18  
Kerstin Deitmer

Questo corso procede pian piano con il manuale Con Piacere B1. Inoltre leggiamo, guardiamo e ascoltiamo articoli, canzoni, filmati attuali e ne parliamo - naturalmente in italiano! Nuovi corsisti sono benvenuti! **Bitte mitbringen:** Con Piacere B1, Lez 4

● 35302 Hip

## Italienisch Mittelstufe 1

Mi, 8. März, 19.15-20.45 Uhr, 13 x,

Gebühr: 111,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1  
Kerstin Deitmer

Il corso ripete la grammatica del livello A2 e integra alcuni aspetti grammaticali del livello B1. Inoltre si parla del più e del meno di attualità quotidiane. A volte si ascolta e si analizza una canzone. Nuovi corsisti sono benvenuti! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Bravissimo 2, lezione 4

● 35303 Roth

## Italienisch Mittelstufe 1

Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 15 x,

Gebühr: 86,- €

Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Raum 116 (Physiksaal)  
Barbara Richter

Für Freunde der italienischen Sprache mit guten Kenntnissen. Wir haben das Lehrbuch „con piacere A1 und A2“ beendet und uns langsam an Niveau B1 herangetastet. Dabei frischen wir immer wieder Grundwissen auf und vertiefen ab und zu mit literarischen Texten und Liedern. Quer- und Neueinsteiger sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere B1, ab Lektion 3

● 35310 Swa

## Italienisch Mittelstufe 1

Do, 9. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,

Gebühr: 102,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum  
Gisela Thilo

Corso di conversazione. Lettura di diversi testi. **Vorkenntnisse:** ca. 6 Jahre vhs Neue Teilnehmer sind willkommen!

● 35705 Red

## Italiano: Incontri

Mi, 1. März, 18-19.30 Uhr, 13 x,

Gebühr: 84,- €

Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. den Brücken 3-5,  
U 02 A  
Giuseppe Colotti

In questo corso vogliamo esprimere le nostre opinioni e le nostre idee in lingua italiana. Con l'aiuto di testi scelti e sul suggerimento dei corsisti e del docente cercheremo di



adattare i temi della conversazione. Con brevi esercizi di grammatica si cercherà di richiamare alla memoria quello che si è dimenticato.

## Italienisch Mittelstufe 2 / B2

- **35706** Red

### Italiano Avanzato

#### Italienisch Mittelstufe 2

Mi, 1. März, 19.30-21 Uhr, 13 x,

Gebühr: 84,- €

Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. den Brücken 3-5,  
U 02 A

Giuseppe Colotti

In diesem Fortsetzungskurs werden die Elemente für die Konversation gesetzt. Es wird das Textbuch zu Ende behandelt und mit einer längeren Konversation begonnen. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 3, ca. L 7/8.

## Italienisch für die Reise

- **35902** Hei

### Italienisch für den Urlaub

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 13 x,

Gebühr: 84,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Kerstin Deitmer

Fortsetzung des Kurses aus dem Wintersemester. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch wird am 1. Kursabend besprochen.

- **35905** Swa

### Italienisch à la carte

#### Italienisch für den Urlaub

Mo, 6. März, 19.45-21.15 Uhr, 14 x,

Gebühr: 90,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum  
Luciano Gassi

In diesem speziell für den Urlaub konzipierten Kurs lernen Sie, sich schnell und unkompliziert zu verständigen. In zehn verschiedenen Modulen nähern Sie sich spontan und ungezwungen der italienischen Sprache. Auf ausführliche grammatikalische und linguistische Ausführungen wird ganz bewusst verzichtet. Im Vordergrund stehen vielmehr typische Alltagssituationen während des Italienurlaubes: Al bar e al

ristorante, in albergo, in giro a fare spese, all'ufficio turistico. Ci vediamo? Allora: a presto! Lehrbuch: Italienisch à la carte, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525360-5.

## Neugriechisch

## Neugriechisch Mittelstufe 2 / B2

- **36304** Roth

### Neugriechisch Mittelstufe 2

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 10 x,

Gebühr: 85,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Sofia Tzoumali-Spanger

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Wiederholung erlernter Grammatikstrukturen. Grundlegende Vorkenntnisse nötig. Kleine Lernergruppe. Quereinsteiger willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Epikoinoniste Ellinika (ISBN: 978-960-7914-23-1)

## Russisch

## Russisch für Anfänger

- **36701** Roth

### Russisch für Anfänger

Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,

Gebühr: 128,- € (inkl. Skript)

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

Heike Roscher

Ein progressiv ausgerichteter Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Schnell und sicher können Sie die Grundlagen der russischen Sprache erlernen. Auf unterhaltsame Weise werden Sie zu einem guten und gebrauchsfertigen Russisch geführt. Realitätsnähe und Anwendungsvielfalt stehen im Mittelpunkt. Ideal für Arbeit, Beruf und Urlaub.



● 36702 Roth

### Russisch Superlearning für Anfänger Crashkurs in den Pfingstferien

Di, 6. Juni, 17-21.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 102,- € (inkl. Skript)

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

Ein Crash-Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen intensiven Einstieg und eine steile Progression bevorzugen oder diejenigen, die ihr Russisch parallel zu einem laufenden Basis-Kurs vervollkommen wollen. Dabei genießen Sie einen Sprachunterricht, der die Lerngeschwindigkeit um das 3-fache steigern kann. Ideal für Reise und Beruf.

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger

● 37001 Hei

#### Entrada al español

Fr, 10. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 88,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14  
Halina Barrios

Entrada al español ist ein kommunikativer Kurs zum Hineinschnuppern in die spanische Sprache. Mit diesem Kurs wird vor allem Lernenden ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen der Einstieg in die spanische Sprache erleichtert. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Entrada al español

● 37003 Hip

#### Entrada al español

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 88,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1  
Halina Barrios

Entrada al español ist ein kommunikativer Kurs zum Hineinschnuppern in die spanische Sprache. Mit diesem Kurs wird vor allem Lernenden ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen der Einstieg in die spanische Sprache erleichtert. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Entrada al español

Sprache

Für ein freundliches MITEINANDER ...




**hofmann-denkt**  
d e n k t

**Alles sauber! Alle freuen sich!**

Abfall-Service   Container-Service   Reinigungs-Service   Garten-Service   Wertstoff-Service   Firmen-Service

www.hofmann-denkt.de



- **37005** Roth

## Spanisch für Anfänger Spanisch A1 an 9 Abenden

Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 9 x,  
Gebühr: 58,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1  
Ruth Murlowsky

Dieser Kurs ermöglicht einen schnellen Einstieg in die Grundlagen der spanischen Sprache. Herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos 1 Neu

## Spanisch Grundstufe 1 / A1

- **37102** All

### Spanisch Grundstufe 1

Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1  
Maria Teresa Spital

Möchten Sie Ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen? Machen Sie einfach mit und haben Sie Spaß mit anderen gemeinsam Ihre Sprachkenntnisse wieder aufzufrischen. Wir laden Sie recht herzlich zu einer Schnupperstunde ein. Wir freuen uns auf Sie! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: El curso en vivo A2, ab Lektion 9 (mit Wiederholungen von Lektionen 6, 7, 8)

- **37108** Roth

### Spanisch Grundstufe 1

Mo, 6. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 77,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2  
Blanca Baudisch Bartolomé

Die Sprache vom Don Quijote, Isabel Allende, Julio Iglesias, Rafael Nadal und 400 Millionen Menschen mehr auf der Welt können Sie auch lernen. Sprachliche Grundkenntnisse und Einblicke in die Spanische Kultur vermittelt die muttersprachliche Dozentin mit Humor und Temperament. **Voraussetzung:** geringe Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto A1 (ab Lektion 8)

- **37109** Roth

## Spanisch Grundstufe 1 Endlich Zeit für Spanisch

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 9 x,  
Gebühr: 77,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2  
uth Murlowsky

Sie wollen Ihre Spanischkenntnisse aus ca. 7 Semestern festigen und erweitern? Dann starten Sie in dieser kleinen Gruppe mit viel Abwechslung und Spaß!

- **37110** Wen

### Spanisch Grundstufe 1

Mi, 8. März, 19.15-20.45 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 75,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 5  
Karin Wolferrmann

Hola, ¿qué tal? Sie möchten Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache in einem netten, kommunikativen Kurs verbessern? Dann eignen Sie sich die hispanische Sprache und Kultur in angenehmer Runde und auf vielfältige Weise an. Herzlich willkommen! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **37111** Roth

### Spanisch Grundstufe 1 Spanisch für den Urlaub

Mi, 31. Mai, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2  
Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen... Gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen vor! Herzlich willkommen! **Vorkenntnisse:** keine oder geringe.

- **37112** Roth

### Spanisch Grundstufe 1 Spanische Zeiten leicht gemacht! Präsens, Futur, Perfekt

Di, 20. Juni, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1  
Ruth Murlowsky

Gemeinsam wiederholen wir mit viel Spaß und Abwechslung Präsens, Futur und Perfekt. Herzlich willkommen!



- 37113 Roth

### Spanisch Grundstufe 1 Wichtige Urlaubssituationen

Di, 27. Juni, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1  
Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen... Gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen vor! Herzlich willkommen! **Vorkenntnisse:** keine oder geringe.

- 37114 Roth

### Spanisch Grundstufe 1 Spieleabend Spanisch

Di, 4. Juli, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1  
Ruth Murlowsky

Am Spieleabend spielen wir alles was auf Spanisch geht. Ob Bingo, Gehirnjogging, Memory oder Rollenspiele. Teilnehmen kann jeder der Wortschatz, Grammatik oder Dialoge lernen oder trainieren mag. Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse.

---

## Spanisch Grundstufe 2 / A2

- 37201 Geo

### Vamos de tapas Spanisch Grundstufe 2

Mo, 6. März, 17.15-18.45 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 90,- €  
Georgensgmünd, Schösslein, Am Schösslein 1, Saal, 1. OG  
Ursula Reitberger

La hora del paseo - Feierabend - el momento ideal para comunicarse, para practicar el español, para hablar sobre la cultura y la vida cotidiana en los países hispanohablantes. **Vorkenntnisse:** Niveau A1. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 13

- 37205 Hip

### Conversacion y diversión Spanisch Grundstufe 2

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 88,- €  
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1  
Halina Barrios

Si ya sabes la base de las distintas situaciones de la vida cotidiana entonces animate a venir a nuestro curso en donde vas a aprender más expresiones útiles y muchísimas más cosas interesantes sobre el mundo hispanohablante. Nuestras clases son bastantes interactivas y divertidas. ¡Te esperamos! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡YA! A2

- 37220 Wen

### ¿Café solo - o cortado? Spanisch Grundstufe 2 am Vormittag

Di, 7. März, 10-11.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 88,- € + ca. 2,- € für Kaffee  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Ursula Reitberger

Ya sabes lo más importante. Y quieres saber más - más palabras, más expresiones útiles, más cosas interesantes sobre España y Latinoamérica y también un poco más de gramática. Pero sobre todo quieres hablar mucho en un ambiente amable y divertido. ¡Animate y ven! **Vorkenntnisse:** Niveau A1. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: ¡Perspectivas Ya! A2

---

## Spanisch Mittelstufe 1 / B1

- 37302 Hip

### Los miércoles por la tarde... Spanisch Mittelstufe 1

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 90,- €  
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1  
Ursula Reitberger

Ya sabes lo básico para „sobrevivir“ en un país hispanohablante. Pero quieres saber más de la vida, la cultura, las actualidades en España y América Latina. Y sobre todo, quieres practicar y hablar. Pues animate y ven. ¡Te esperamos! **Vorkenntnisse:** Spanisch A2;. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto B1



- **37320** Wen

## Spanisch Mittelstufe B1

Mi, 8. März, 17.30-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 85,- €  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 5  
Karin Wolferrmann

Sie wollen wieder einsteigen und Ihr Spanisch verbessern?  
Wir sind ein kleiner, kommunikativer Kurs und freuen uns  
auf Sie. ¡Bienvenido!

- **37321** Wen

## Los martes por la mañana en Wendelstein Spanisch B1 am Vormittag

Di, 7. März, 8.15-9.45 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 86,- €  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Ursula Reitberger

Seguimos hablando de todo, de la cultura, la historia, las  
actualidades y de la vida en general en los países hispano-  
hablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido.  
**Vorkenntnisse:** Spanisch A2

## Spanisch Mittelstufe 2 / B2

- **37430** Roth

## Spanisch Mittelstufe 2

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 77,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2 Blanca  
Baudisch Bartolomé

Ya habéis aprendido mucha gramática: los pasados, el futuro,  
el subjuntivo, ... y queréis repasar y hablar para practicar todo  
lo aprendido. Entonces estáis en el curso ideal: un grupo de  
gente interesante, amantes del mundo hispano y con buen  
humor, que comparten 90 minutos a la semana: COMUNI-  
CANDOSE EN ESPAÑOL te esperamos. Lehrbuch: wird im  
Kurs bekannt gegeben.

## Spanisch Konversation

- **37720** Wen

## Spanisch Konversation am Vormittag

Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 82,- €  
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 5  
Karin Wolferrmann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein klei-  
ner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache und  
Kultur durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die  
Grammatik wird anhand des Lehrbuches „Perspectivas B1“  
wiederholt. Wir freuen uns, wenn Sie sich uns anschließen  
mögen. **Vorkenntnisse:** gutes Grundstufenwissen.

## Spanisch für die Reise

- **37920** Roth

## Spanisch Grundstufe 1 Endlich Zeit für Spanisch

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 9 x,  
Gebühr: 92,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2  
Ruth Murlowsky

Sie möchten nach Spanien oder Lateinamerika reisen? Mit  
viel Abwechslung und Spaß können Sie sich in dieser Grup-  
pe vorbereiten. Herzlich willkommen! Vorkenntnisse ca. 4  
Semester. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos 1 neu,  
Lektion 8

- **37921** Roth

## Spanisch für den Urlaub

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 9 x,  
Gebühr: 58,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1  
Ruth Murlowsky

Sie möchten nach Spanien oder Lateinamerika reisen? Mit  
viel Abwechslung und Spaß bereiten wir uns praxisnah vor.  
Herzlich willkommen!



## Literarische Highlights

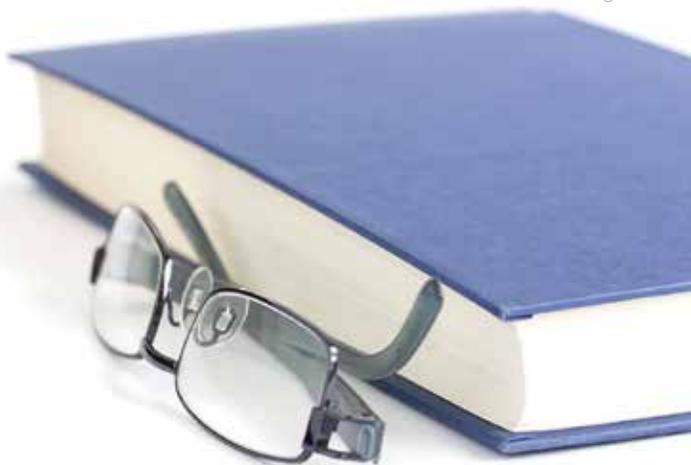
### Literatur und Lesungen im Frühjahr 2017

Die Volkshochschule im Landkreis Roth lädt Sie im Frühjahr 2017 zu einer Reihe interessanter Veranstaltung rund um das Thema Lesen ein. Es geht um Weltgeschehen und Lokales, Kurzweiliges und Nachdenkliches. Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm.

- **Rother Montagslesungen** – Christa Andresen  
**ab Mo, 6. März, 16.30 Uhr** (50010 ff)  
Roth, Haus der Schönheit, Hauptstr. 43
- **„Hast a weng Zeit?“** – Cordula Doßler  
**So, 12. März, 16 Uhr** (50105)  
Allersberg, Bahnhofstraße 14, Gemeindebücherei
- **„Es kened soo ... odde aa ganz anders sai“**  
Mundart-Lesung mit Walter Tausendpfund  
**Di, 21. März, 19.30 Uhr** (50025)  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2
- **Buchmesse Leipzig** – Tagesfahrt zur Buchmesse Leipzig  
**So, 26. März, ab 5.30 Uhr** (50000)  
Leipzig
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Hilpoltstein  
Cordula Doßler  
**Mi, 29. März, 19.30 Uhr** (50002)  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1
- **Die Bücherverbrennung im Jahr 1933**  
Lesung mit Fritz Stiegler  
**Mi, 10. Mai, 19.30 Uhr** (50020)  
Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Allersberg  
Cordula Doßler  
**Di, 16. Mai, 19.30 Uhr** (50001)  
Allersberg, Torturm, Hilpoltsteiner Str. 1

**Anmeldung** zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen Nummern  
bzw. im Internet unter

**[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**





## Tschechisch

### Tschechisch für Anfänger

- **38001** Roth

#### Tschechisch für Anfänger

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €

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

Europa wächst zusammen. Lernen Sie deshalb die Sprache unseres von Roth aus nächstgelegenen europäischen Nachbarn kennen. Nur ein paar Stunden mit der Bahn (Böhmen-Ticket) oder zwei Stunden mit dem Auto und man befindet sich schon hinter der Grenze in der ehemaligen „königlichen Stadt“ Domazlice (Taus) mit 600 m langen Laubengängen. Auf Wunsch machen wir einen Tagesausflug dorthin und singen auch ein tschechisches Lied über dieses Städtchen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky? 1. díl

### Tschechisch Grundstufe 1 / A1

- **38002** Roth

#### Tschechisch Grundstufe 1

Di, 7. März, 19-20.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

Themen des Semesters sind: Prag, Besuche bei Freunden und die Freizeit. Dazu hören wir uns ein paar Volkslieder des „König(s) der chodischen Sänger“ an. „Zpívat je lepší než plakat“ (Singen ist besser als Weinen, tschechisches Sprichwort). Auf Wunsch unternehmen wir einen Tagesausflug per Bahn nach Cheb (Eger). **Vorkenntnisse:** 5 Lektionen des Lehrbuches. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky? 1. díl

- **38003** Roth

#### Tschechisch Grundstufe 1

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

„Die Tschechen, was immer ihre Antipathien sein mögen, sind umgänglich, verbindlich.“ (Theodor Fontane, 1819-1889, „Über Böhmen und die Böhmen“). Themen des

Semesters sind der Tagesablauf, die Zeit, die Wochentage und das Orientieren auf einem Bahnhof. Wir lernen ein weiteres tschechisches Volkslied und Gedicht kennen. Auf Wunsch machen wir einen Tagesausflug nach Cheb (Eger).

**Vorkenntnisse:** 2 Lektionen des Lehrbuches Kein Unterricht am 24.05.2017. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky? 1. díl

### Tschechisch Grundstufe 2 / A2

- **38004** Roth

#### Tschechisch Grundstufe 2

Mo, 6. März, 17-18.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

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

In diesem Semester geht es um Freunde und die Freundschaft („V nouzi poznas pritele.“ In der Not erkennt man den Freund.), dazu auch um Hobbys, Steckenpferde und Vorlieben. Dabei vervollkommen wir unsere Aussprache auch mit Hilfe von Zungenbrechern. Auf Wunsch machen wir einen Ausflug nach Frantiskovy Lázně (Franzensbad). **Vorkenntnisse:** 2 Lektionen des Lehrbuches. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Wollen Sie noch besser tschechisch sprechen?

## Ungarisch

### Ungarisch Grundstufe 1 / A1

- **38201** Bü

#### Ungarisch Grundstufe 1

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 85,- €

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1  
Klara Schoor

Kurs für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Szituációk, ab Lektion 1, Hueber



**„Es gibt  
tausend Krankheiten,  
aber nur eine Gesund-  
heit.“** Carl Ludwig Börne

Die bewusste und ausgeglichene Lebensführung steht im Vordergrund dieses Programmbereichs.

# Gesundheit

## Inhalt

- Entspannung 103
- Massagetechniken 105
- Achtsamkeit und Stressbewältigung 105
- Atemtechnik und Meditation 106
- Fußgesundheit 106
- Autogenes Training 107
- Yoga 108
- Lachyoga 123
- T'ai-Chi-Chuan 124
- Qigong 125
- Feldenkrais® 128
- Gymnastik • Fitness 129
- Gymnastik für Senioren 137
- Pilates 138
- Wirbelsäulengymnastik 142
- Wassergymnastik • Aquafitness 147
- Zumba® 154
- Schwimmkurse für Erwachsene 158
- Walkingkurse 158
- Selbstverteidigung 159
- Ernährungswissen 160
- Einheimische Küche 161
- Internationale Küche 164
- Verkostungen und Tastings 168
- Farbanalyse 168
- Make-up-Kurse 169
- Erste Hilfe 170
- Abnehmen mit Vernunft 171
- Gesundheitsvorträge und -workshops 171



**Ihre Apotheke vor Ort mit dem 360° Rundumservice**



**ACUNA-Apotheke  
Bernhard Eiber  
Gartenstraße 81b  
91154 Roth  
Tel.: 09171/851777  
Fax: 09171/851778  
Whatsapp: 0151/27089465  
E-Mail: [info@acuna-apotheke.de](mailto:info@acuna-apotheke.de)**



**Einfach per Whatsapp vorbestellen und direkt vor der Haustüre parken.  
Wir liefern im Notfall direkt zu Ihnen nach Hause.**



## Entspannung • Stressbewältigung

### Entspannung

- 40001 Hip

#### Entspannungsreise für urlaubsreife Menschen

Mo, 8. Mai, 19.30-21 Uhr, 4 x,

Gebühr: 26,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Anna Juliette Breitenbach

„Ich gönne mir jetzt eine Pause!“ Stressfrei, sorgenfrei, urteilsfrei. Nehmen Sie sich 90 Minuten Zeit und tauchen Sie in die pure Entspannung hinein! Anhand von Atem- und Relaxationsübungen kommen Sie erstmal zu Ihrer Mitte. Nach und nach erleben Sie, wie Sie ganz natürlich einen Raum in sich selbst erschaffen, in dem Sie frei von Ihren Alltagsorgen sein dürfen. Sie können auch Abschied von sämtlichen Blockaden und emotionalen Altlasten nehmen. Zum Schluss verlassen Sie Ihren inneren Entspannungsraum mit positiver Ausstrahlung, frischer Energie und neuem Selbstbewusstsein. Die Woche kann starten! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke, Kissen

- 40002 Kam

#### Workshop für Körper, Geist und Seele

##### Entspannungsmethoden, Work-Life-Balance, Persönlichkeitstraining

Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 10 x,

Gebühr: 75,- €

Kammerstein, OT Volkersgau, Feuerwehrhaus, Flurstraße 4a  
Heidmarie Schumm

Stress kennt heute fast jeder. Stress fängt im Kopf an und kann krank machen und bis zum Burnout führen. In diesem Workshop können Sie mehr Lebensqualität in allen Lebensbereichen erhalten. „Erkenne Dich Selbst“ - ist wichtig, um mehr Genuss ins eigene Leben zu bringen. Ich unterstütze Sie dabei mit Übungselementen aus meinen Kursen: Entspannungsmethoden z. B. P.M. nach Jakobsen, Qigong, Autogenes Training, Ganzkörperwahrnehmung, Fantasiereisen, Kommunikation u. m. **Bitte mitbringen:** dicke Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Schreibzeug

- 40003 Kam

#### Yoga, Entspannung und vieles mehr

Do, 9. März, 18-19.30 Uhr, 8 x,

Gebühr: 54,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstraße 29, Turnraum  
Natascha Danninger

In den stillen Stunden werden verschiedene Techniken der Entspannung kombiniert, die helfen vom Alltag abzuschalten und Kraft zu tanken. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits umfassende Yogaerfahrungen haben und bietet die Gelegenheit, fordernde und kraftvolle Asanas zu erlernen, Verspannungen zu lösen, etwas für die Gelenkigkeit zu tun und mehr Gelassenheit zu finden. Die anschließende Tiefenentspannung lässt die Stunde mit Wohlgefühl und innerer Ruhe ausklingen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Matte, Decke, Socken

- 40004 Kam

#### Yoga, Entspannung und vieles mehr

Do, 9. März, 19.45-21.15 Uhr, 8 x,

Gebühr: 54,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstraße 29, Turnraum  
Natascha Danninger

In den stillen Stunden werden verschiedene Techniken der Entspannung kombiniert, die helfen vom Alltag abzuschalten und Kraft zu tanken. Durch die Verbindung von entspannenden und dynamischen Haltungen aus dem Yoga und den Grundzügen der progressiven Muskelrelaxation werden Verspannungen gelöst und körperliche Gesundheit gefördert. Die anschließende Tiefenentspannung lässt die Stunde den Tag mit Wohlgefühl und innerer Ruhe ausklingen. Yogaerfahrung ist hilfreich! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Matte, Decke, Socken

- 40005 Kam

#### Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag

Sa, 25. März, 14-17 Uhr,

Gebühr: 25,- €

Kammerstein, OT Haubenhof, Kosmetikstudio Auszeit,  
Haubenhof 1  
Kathleen Lorenz

Sie lernen an diesem Wellness-Nachmittag, sich selbst und Andere von Kopf bis Fuß zu verwöhnen. Lassen Sie die Seele baumeln und lernen neue Wege der Entspannung kennen. Der Kurs beinhaltet: richtige Gesichtspflege mit Entspannungsmaske, Gesichtsmassage, Rückenmassage, Pflege für strapazierte Hände mit Peeling und Maniküre. Mit einer Ent-



spannungsgeschichte endet der Kurs. **Bitte mitbringen:** (Iso)-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Haarband

● 40006 Kam

### Yoga, Entspannung und vieles mehr

Di, 16. Mai, 20-21.30 Uhr, 8 x,

Gebühr: 54,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstraße 29, Turnraum  
Natascha Danninger

Erst ein Zufall, jetzt schon Tradition! Dieser Kurs richtet sich an Männer und bietet die Gelegenheit, durch entspannende und kraftvolle Yogahaltungen, Verspannungen zu lösen, etwas für die Gelenkigkeit zu tun und mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Grundzüge der progressiven Muskelrelaxation helfen, Verspannungen zu lösen und körperliche Gesundheit zu fördern. Die anschließende Tiefenentspannung lässt die Stunde mit Wohlgefühl und innerer Ruhe ausklingen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Matte, Decke, Socken

● 40007 Kam

### Yoga, Entspannung und vieles mehr

Di, 16. Mai, 18.15-19.45 Uhr, 8 x,

Gebühr: 54,- €

Kammerstein, Kindertagesstätte, Dorfstraße 29, Turnraum  
Natascha Danninger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Schritte im Yoga unternehmen möchten. Die Verbindung der wichtigsten, entspannenden und dynamischen Haltungen aus dem Yoga und den Grundzügen der progressiven Muskelrelaxation helfen, Verspannungen zu lösen und die körperliche Gesundheit zu fördern. Die anschließende Tiefenentspannung lässt die Stunde den Tag mit Wohlgefühl und innerer Ruhe ausklingen. Die Übungen sind so gestaltet, dass Einsteiger gut mitkommen und erste Wirkungen erfahren. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Matte, Decke, Socken

● 40008 Rött

### Faszinierende Entspannung und Bewegung

Sa, 29. April, 9.30-12.30 Uhr,

Gebühr: 21,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14  
Heike Flügel

Achtsamkeitsbasierte Entspannungs- und Dehnungsmethoden sind wunderbar geeignet, um Einfluss auf unser Bindegewebe, die Faszien zu nehmen. Durch intensives Wahrnehmen der Übungen kann jeder selbst erfahren, wel-

che Bewegung für sein fasziales Netz die wertvollste ist. Ein Kennenlern-Workshop mit effektiven und schnell wirksamen Techniken. Es werden eine Vielzahl von Entspannungsübungen für Körper und Geist, sowie Dehnungen vorgestellt. Die Prinzipien der Atmung und Zentrierung, fließende Bewegungsausführungen und eine warme Bildsprache unterstützen diese Übungsformen. Die eigene Körperwahrnehmung wird dadurch gefördert, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen können gezielter abgebaut werden. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, dicke Socken, Matte, Decke

● 40009 Roth

### Entspannungsreise für urlaubsreife Menschen

Mo, 6. März, 19.30-21 Uhr, 4 x,

Gebühr: 26,- €

Roth, GS Kuperplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8  
Anna Juliette Breitenbach

„Ich gönne mir jetzt eine Pause!“ Stressfrei, sorgenfrei, urteilsfrei. Nehmen Sie sich 90 Minuten Zeit und tauchen Sie in die pure Entspannung hinein! Anhand von Atem- und Relaxationsübungen kommen Sie erstmal zu Ihrer Mitte. Nach und nach erleben Sie, wie Sie ganz natürlich einen Raum in sich selbst erschaffen, in dem Sie frei von Ihren Alltags Sorgen sein dürfen. Sie können auch Abschied von sämtlichen Blockaden und emotionalen Altlasten nehmen. Zum Schluss verlassen Sie Ihren inneren Entspannungsraum mit positiver Ausstrahlung, frischer Energie und neuem Selbstbewusstsein. Die Woche kann starten! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke, Kissen

● 40010 Roth

### Entspannung - Körpererfahrung Meditation

Mo, 6. März, 20-21.30 Uhr, 6 x,

Gebühr: 51,- €

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

In der Meditation ziehe ich mich von meiner Außenwelt zurück und trete in das innere Sein meiner Seele ein. Dieser bewusste Rückzug stärkt meine Selbstheilungskräfte und bringt meinen Geist, meine Seele und meinen Körper in einen harmonischen Einklang. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Kissen



## Massagetechniken

- 40011 Roth

### Massagetechniken für Zwei lernen und anwenden

Do, 16. März, 19-21 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Roth, Die Sport Laube, Stieberstr. 1  
Simone Laube

Jeder kennt es, muskuläre Verspannungen. Unter professioneller Anleitung werden Ihnen in diesem Kurs Griffe aus der klassischen Massage vermittelt und paarweise vertieft. Lernen Sie Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten der Massage für die Schultern, den Nacken und den Rücken kennen. Bitte melden Sie sich zu zweit an. Das Entgelt gilt pro Person. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, Handtuch

- 40012 Roth

### Massagetechniken für Zwei lernen und anwenden

Fr, 17. März, 19-21 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Roth, Die Sport Laube, Stieberstr. 1  
Simone Laube

Jeder kennt es, muskuläre Verspannungen. Unter professioneller Anleitung werden Ihnen in diesem Kurs Griffe aus der klassischen Massage vermittelt und paarweise vertieft. Lernen Sie Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten der Massage für die Schultern, den Nacken und den Rücken kennen. Bitte melden Sie sich zu zweit an. Das Entgelt gilt pro Person. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, Handtuch

## Achtsamkeit und Stressbewältigung

- 40017 Red

### Achtsamkeitstraining Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Di, 14. März, 18-19 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 43,- €  
Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Heike Flügel

Dieser Kurs vermittelt Ihnen hilfreiche Übungen, um aus dem täglichen Gedankenkarussell auszusteigen und neue Kräfte zu tanken. Atemübungen, achtsames Gehen und die Schu-

lung der Körperwahrnehmung sind erprobte Methoden zur Stressbewältigung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und dicke Socken

- 40018 Roth

### Antistress-Programm Körperorientierte Methoden

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 153,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 4.4  
Harald Sommer

Das Shakespear Aktivierungstraining wurde entwickelt um Menschen, die in beschleunigten Arbeits- und Lebenssituationen sind, einen Ausgleich zu ihren überstrapazierten Körperfunktionen zu ermöglichen. Mit Geräten der Serie Haider Bioswing und gezielten Trainingsmethoden werden wir die Entlastung des vegetativen Nervensystems, d.h. abkoppeln von sympathikotonen Übertreibungen einüben. Dadurch sorgen wir für eine Normalisierung in Kreislauf, Atmung und Bewegungssystemen und beheben die negativen Auswirkungen der Beschleunigung (Antistress). Kein Unterricht am 24.05.2017. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Decke

- 40019 Roth

### Achtsamkeitstraining Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Sa, 1. April, 15-17 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 30,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Heike Flügel

Dieser Kurs vermittelt Ihnen hilfreiche Übungen, um aus dem täglichen Gedankenkarussell auszusteigen und neue Kräfte zu tanken. Atemübungen, achtsames Gehen und die Schulung der Körperwahrnehmung sind erprobte Methoden zur Stressbewältigung. Gönnen Sie sich eine wohltuende Pause von Ihrem Alltag. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken

- 40104 Geo

### Shanti-Tanz - Tanyoga Anfänger / Erwachsene

Mi, 15. März, 19.15-20 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 34,- €  
Georgensgmünd, Wiesenstraße 15, Turnhalle, 1. Stock  
Melissa Lane

„Shanti“ steht für „Frieden“ und „innere Gelassenheit“, unsere Mitte. Diese ist besonders wichtig, um den täglichen Erwartungen zu entkommen. Im „Shanti-Tanz“ werden



einfache Yogabewegungen tänzerisch ausgeführt, sanftes Dehnen sorgt für einen fließenden Energieverlauf. Zugleich unterstützt dieser Tanz behutsam unsere Flexibilität und den Muskelaufbau. Tanzen befreit und stärkt das Selbstwertgefühl. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk

### Atemtechnik und Meditation

● 40105 Roth

#### Die positive Kraft des Atmens

##### Stressabbau

Sa, 11. März, 9-12 Uhr,

Gebühr: 21,- €

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

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

● 40106 Roth

#### Licht-Meditation im Mai

Do, 4. Mai, 19-21 Uhr,

Gebühr: 16,- €

Roth, Georg-Thoma-Allee 12

Brigitte Kayser

In stimmungsvoller Atmosphäre Meditations-Abend im Mai. Zeit des Wachstums. Mit jeder tiefen Erfahrung auf dem spirituellen Weg wachsen Selbstwertgefühl und Mitgefühl für alle Wesen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

● 40123 Swa

#### Meditation in Bewegung

##### Die vier Himmelsrichtungen

Fr, 17. März, 9-10.30 Uhr, 13 x,

Gebühr: 75,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a  
Gerda Ana Porschert

Meditation der 4 Himmelsrichtungen und andere dynamische Meditationen. Bewegungen mit Musik für Gleichgewicht, Orientierung und Klarheit. Nacherleben in Stille. Fortsetzungskurs: Neuzugänge sind begrenzt möglich. **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken und Sitzkissen

### Fußgesundheit

● 40113 Roth

#### Gesunde Füße - wir stehen darauf

Do, 6. April, 19-20 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Roth, Die Sport Laube, Stieberstr. 1

Simone Laube

Sie tragen uns den ganzen Tag und erhalten so wenig Aufmerksamkeit von uns. Die Funktion der Füße wird ebenso häufig unterschätzt wie die Erkrankungen, die Sie betreffen können. Sie erhalten Infos über den anatomischen Fußaufbau sowie Auswirkungen von Fehlstellungen und deren Ursachen. Wir zeigen Ihnen an Hand von praktischen, sofort umsetzbaren Übungen wie Sie Ihre Füße stärken können. Starker Fuß - fester Stand. Das Equipment stellen natürlich wir. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken

● 40114 Roth

#### Gesunde Füße - wir stehen darauf

Fr, 7. April, 19-20 Uhr,

Gebühr: 6,- €

Roth, Die Sport Laube, Stieberstr. 1

Simone Laube

Sie tragen uns den ganzen Tag und erhalten so wenig Aufmerksamkeit von uns. Die Funktion der Füße wird ebenso häufig unterschätzt wie die Erkrankungen, die Sie betreffen können. Sie erhalten Infos über den anatomischen Fußaufbau sowie Auswirkungen von Fehlstellungen und deren Ursachen. Wir zeigen Ihnen an Hand von praktischen, sofort umsetzbaren Übungen wie Sie Ihre Füße stärken können. Starker Fuß - fester Stand. Das Equipment stellen natürlich wir. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken



## Autogenes Training

### Autogenes Training

● 40202 Bü

#### Autogenes Training

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 70,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte  
Karl Schroll

Im Autogenen Training lernen Sie, ruhiger und gelassener zu werden. Das Autogene Training ist ideal geeignet, um sich inmitten der Alltagshektik eine Pause zu gönnen zum Abschalten, Loslassen und Erholen. Über das vegetative Nervensystem ist es möglich, die Organe positiv zu beeinflussen, was zur Folge hat, dass sich eine harmonische Verbindung von Geist, Körper und Seele herstellt. Erleben Sie die Ruhe und Gelassenheit Tag für Tag. **Bitte mitbringen:** Decke, Isomatte, Kissen

● 40208 Roth

#### Autogenes Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 45,- €

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

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



**GÄRTNEREI  
JAHN**  
- Ullmann G.b.R.

**Untersteinbach 25a**  
91166 Georgensgmünd  
Tel. 09172/8996

zwischen Georgensgmünd und Wassermungenau  
Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr · Sa. 8.00 – 13.00 Uhr ·  
ganzjährig geöffnet

[www.gaertnerei-jahn.de](http://www.gaertnerei-jahn.de)

**Wir führen in großer Auswahl:**

- Frühjahrsblüher • Beet- und Balkonpflanzen
- Gemüsepflanzen, Tomatenraritäten, Kräuter
- Rosen, Stauden, Sträucher, Obstgehölze, Zitruspflanzen
- Wir fertigen ganzjährig Trauerbinderei
- **Wochenmärkte:** Roth, Schwabach, Georgensgmünd





- 40209 Roth

## Autogenes Training für Fortgeschrittene

Di, 7. März, 19.45-21.15 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 45,- €

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

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

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Kissen

- 40210 Roth

## PMR - Progressive Muskelentspannung „Inne halten“

Mo, 13. März, 19-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 68,- €

Roth, Praxisgemeinschaft am Markt, Hauptstr. 50  
Gabi Fresz

Eine ideale Methode um in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

- 40220 Wen

## Autogenes Training für Erwachsene vom Anfänger zum Fortgeschrittenen

Di, 7. März, 19.45-20.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 61,- € (inkl. Skript)

Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Doreen Gareis

Besonders empfehlenswert ist das Autogene Training u.a. bei innerer Unruhe, stressigem Alltag, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, beruflichem Druck, Muskelverspannungen, Bluthochdruck oder allgemeiner Verstimmtheit - eine hilfreiche, wissenschaftlich anerkannte Methode zur Selbstregulierung und Regeneration. Nach Ablauf des Kurses beherrschen Sie die ausführliche Form des AT bis hin zur Blitzentspannung von nur wenigen Sekunden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken

## Yoga

### Yoga

- 40301 Ab

## Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 89,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10  
Adriana Molina Fath

An diesem Abend entdecken Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit mit Kundalini-Yoga. Eine Kundalini-Yoga Stunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen (meist dynamisch), Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantren). Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 1 - 2 Stunden vorher nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

- 40302 Ab

## Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 9. März, 17.45-19.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 71,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10  
Lisa Kirchschräger

An diesem Abend entdecken Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit mit Kundalini-Yoga. Eine Kundalini-Yoga Stunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen (meist dynamisch), Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantren). Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 1 - 2 Stunden vorher nichts essen. **Bitte mitbringen:** Decke, Matte, bequeme, helle Kleidung, Getränk



● 40303 Ab

### Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 71,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10  
Lisa Kirchschräger

An diesem Abend entdecken Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit mit Kundalini-Yoga. Eine Kundalini-Yoga Stunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen (meist dynamisch), Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantrén). Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 1 - 2 Stunden vorher nichts essen.

**Bitte mitbringen:** Decke, Matte, bequeme, helle Kleidung, Getränk

● 40304 Ab

### Kundalini-Yoga Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 18. Mai, 17.45-19.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 71,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10  
Lisa Kirchschräger

An diesem Abend entdecken Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit mit Kundalini-Yoga. Eine Kundalini-Yoga Stunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen (meist dynamisch), Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantrén). Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 1 - 2 Stunden vorher nichts essen.

**Bitte mitbringen:** Decke, Matte, bequeme, helle Kleidung, Getränk

● 40305 Ab

### Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 18. Mai, 19.30-21 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 71,- €

Abenberg, Kindergarten St. Stilla, Wiesenstraße 10  
Lisa Kirchschräger

An diesem Abend entdecken Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit mit Kundalini-Yoga. Eine Kundalini-Yoga Stunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen (meist dynamisch), Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantrén). Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness

und Beweglichkeit. Bitte 1 - 2 Stunden vorher nichts essen.

**Bitte mitbringen:** Decke, Matte, bequeme, helle Kleidung, Getränk

● 40310 All

### Yoga am Morgen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Di, 7. März, 9-10.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 66,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt  
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40311 All

### Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 66,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt  
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40312 All

### Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 17.45-19.15 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Eva-Maria Harrer

Yoga bedeutet Gesundheit von Körper und Geist. Bei dem Yoga Stil Vini-Yoga werden einfache Bewegungsfolgen geübt. Mit Achtsamkeit ausgeführt, ermöglichen sie ein wirkliches Kennenlernen von Körper und Geist, geben dem Atem



Raum, in dem er ungehindert fließen kann. Für Jedermann geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke oder Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40313 All

### Yoga am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Eva-Maria Harrer

Yoga bedeutet Gesundheit von Körper und Geist. Bei dem Yoga Stil Vini-Yoga werden einfache Bewegungsfolgen geübt. Mit Achtsamkeit ausgeführt, ermöglichen sie ein wirkliches kennen lernen von Körper und Geist, geben dem Atem Raum, in dem er ungehindert fließen kann. Für Jedermann geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke oder Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40314 All

### Yoga und Meditation

Fr, 10.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06. / 30.06. jeweils 19-20 Uhr, 5x,  
Gebühr: 31,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Eva-Maria Harrer

Unser Geist ist ständig in Bewegung, was dazu führt, dass wir verwirrt und unruhig sind. Meditieren bedeutet, den Geist auf ein Objekt, z.B. den Atem, zu richten. so kann sich der Geist zentrieren und beruhigen. Wir entspannen uns und beginnen uns wieder selbst zu spüren und zu fühlen. Zuerst üben wir einige Asanas (Körperübungen) im Yoga, um es dem Geist leichter zu machen, sich von den Alltagsgedanken zu lösen. **Bitte mitbringen:** Decke oder Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40315 All

### Yoga für jedes Alter für Anfänger und Geübte

Mo, 13. März, 17.30-19 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 69,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Karin Allgeier

In zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten oder noch zu verbessern ist das Ziel dieses Kurses. Wir arbeiten mit einfachen Körper-, Atem- und Beckenbodenübungen. Aufrechte Körperhaltung, Stärkung des Beckenbodens und

Wohlbefinden sollen das lohnende Ergebnis sein. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet! **Bitte mitbringen:** Decke oder Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40316 All

### Yoga weiterführender Kurs

Mo, 13. März, 19.30-21 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 69,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Karin Allgeier

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

● 40317 All

### Yoga am Vormittag weiterführender Kurs

Do, 16. März, 9-10.30 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 69,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Karin Allgeier

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

● 40318 All

### Yoga weiterführender Kurs

Do, 16. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen



● 40319 All

## Yoga

### weiterführender Kurs

Do, 16. März, 19.15-20.45 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkechen

● 40331 Geo

## Yoga für Fortgeschrittene am Vormittag

Mi, 8. März, 9-10.30 Uhr, 11 x,  
Gebühr: 59,- €

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4, Jugend-Feuerwehrr.

Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

**Vorkenntnisse:** 2 - 3 Kurse. **Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, warme Socken

● 40332 Geo

## Kundalini-Yoga am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 66,- €

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

Kundalini-Yoga ist eine der wirkungsvollsten, ganzheitlichsten Yoga-Formen, die heutzutage unterrichtet werden. Die Haltungen und Übungsreihen sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend als auch entspannend. Sie beziehen immer den bewussten Atem mit ein. Eine regelmäßige Yogapraxis kann dem gesamten Energiesystem heilend, ausgleichend und vitalisierend zu Gute kommen. Yoga ist weder vom Alter noch von der körperlichen Verfassung abhängig. Außerdem sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, warme Socken, Getränk

● 40333 Geo

## Kundalini-Yoga am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 66,- €

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

Kundalini-Yoga ist eine der wirkungsvollsten, ganzheitlichsten Yoga-Formen, die heutzutage unterrichtet werden. Die Haltungen und Übungsreihen sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend als auch entspannend. Sie beziehen immer den bewussten Atem mit ein. Eine regelmäßige Yogapraxis kann dem gesamten Energiesystem heilend, ausgleichend und vitalisierend zu Gute kommen. Yoga ist weder vom Alter noch von der körperlichen Verfassung abhängig. Außerdem sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, warme Socken, Getränk

● 40334 Geo

## Yoga für Fortgeschrittene

Do, 9. März, 17-18.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 53,- €

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4, Jugend-Feuerwehrr.

Karin Heinemann

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

● 40335 Geo

## Yoga für Fortgeschrittene

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 53,- €

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4, Jugend-Feuerwehrr.

Karin Heinemann

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



● 40336 Geo

### Yoga für Männer Anfänger

Mo, 20. März, 20-21.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 61,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG  
Andrea Basso

Sie werden zum Einen tief ins Faszienewebe durch Muskel-  
entspannung(Yin) gelangen - hier ist es möglich das Gewebe  
von den Muskeln, Gelenken und Knochen zu lösen - zum An-  
deren Kraft, Ausdauer und Flexibilität durch Muskelanspan-  
nung (Yang) stärken. Die Dozentin stimmt jede Stunde auf  
das Tagesbefinden der Gruppe ab, damit die Teilnehmer den  
größten Nutzen aus ihrer Yoga-Praxis ziehen. **Bitte mit-  
bringen:** Decke, Yogamatte, Yogabolster/Rolle, Yogablock

● 40337 Geo

### Yin & Yang Yoga für Anfänger und Geübte

Do, 23. März, 19.15-20.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 61,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG  
Andrea Basso

Sie werden zum Einen tief ins Faszienewebe durch Muskel-  
entspannung(Yin) gelangen - hier ist es möglich das Gewebe  
von den Muskeln, Gelenken und Knochen zu lösen - zum An-  
deren Kraft, Ausdauer und Flexibilität durch Muskelanspan-  
nung (Yang) stärken. Die Dozentin stimmt jede Stunde auf  
das Tagesbefinden der Gruppe ab, damit die Teilnehmer den  
größten Nutzen aus ihrer Yoga-Praxis ziehen. **Bitte mit-  
bringen:** Decke, Yogamatte, Yogabolster/Rolle, Yogablock

Gesundheit



Wir machen mehr aus Glas. Sie wünschen - Wir planen, messen, montieren - innovative Ideen aus Glas. Fragen Sie an, wir beraten Sie gerne. Ob Neubau, Umbau, Arbeiten im Innen- und Außenbereich. Unsere Leistung - Ihre Lösung.



Ohmstraße 11 - 91161 Hilpoltstein

Tel 09174 - 1774  
Fax 09174 - 1439

info@glaserei-grimm.de  
www.glaserei-grimm.de



● 40340 Gre

## Yoga für Jeden I

Mo, 6. März, 18.30-19.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 48,- €  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Birgit Wolf

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

● 40341 Gre

## Yoga für Jeden II

Mo, 6. März, 19.30-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 48,- €  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Birgit Wolf

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

● 40351 Hei

## Yoga für Jeden I

Do, 9. März, 18.30-19.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 43,- €  
Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10  
Birgit Wolf

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

● 40352 Hei

## Yoga für Jeden II

Do, 9. März, 19.30-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 43,- €  
Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10  
Birgit Wolf

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

● 40353 Hei

## Yoga für Jeden III

Do, 9. März, 20.30-21.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 43,- €  
Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Straße 10  
Birgit Wolf

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

● 40355 Hip

## Yoga

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 86,- €  
Hilpoltstein, OT Weinsfeld E 8, Förderzentrum/Schule  
Maria Wolfram

Hatha Yoga für Anfänger und Geübte nach Swami Sivananda. Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) sind nach einer Grundreihe aufgebaut, wodurch man Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelstärke entwickelt. Ein Teil beinhaltet die Atemübung, diese lehren den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren. Durch abschließende Entspannungsübungen gelangt man zur inneren Ruhe. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte



## ● 40357 Hip

**Yoga für den Rücken  
am Vormittag**

Mo, 6. März, 10-11.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 66,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Eva Angela Böhm

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

## ● 40358 Hip

**Yoga für Jeden  
am Vormittag**

Di, 7. März, 10-11 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 75,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Petra Meier-Bakkar

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

## ● 40359 Hip

**Yoga für Jeden  
am Vormittag**

Di, 7. März, 8.45-9.45 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 75,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Petra Meier-Bakkar

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

## ● 40360 Hip

**Yoga für Übergewichtige  
BeYo© - Beckenboden Yoga**

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 112,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Eva Angela Böhm

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

## ● 40361 Hip

**Yoga für den Rücken**

Di, 7. März, 19.45-21.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 66,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Eva Angela Böhm

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

## ● 40362 Hip

**Yoga**

Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 86,- €

Hilpoltstein, OT Weinsfeld E 8, Förderzentrum/Schule  
Maria Wolfram

Hatha Yoga für Anfänger und Geübte nach Swami Sivananda. Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) sind nach einer Grundreihe aufgebaut, wodurch man Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelstärke entwickelt. Ein Teil beinhaltet die Atemübung, diese lehren den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren. Durch abschließende Entspannungsübungen gelangt man zur inneren Ruhe. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte



● **40363** Hip

### Yoga für Jeden entspannt in den Abend

Mi, 8. März, 20.15-21.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 51,- €

Hilp., OT Zell, RW-Förderzentrum, Zell A 9, Rhythmikraum  
Birgit Wolf

Möchten Sie abschalten, den Arbeitsalltag hinter sich lassen, sich etwas Gutes tun, Kraft schöpfen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit kommen? Sie lernen sowohl Ihren Körper und dessen Signale bewusster wahrzunehmen als auch körperlichen Verspannungen zu begegnen. Die Körper- und Atemübungen befreien den Körper, die Seele und den Geist von übergroßer Spannung. Die Muskeln werden gestärkt, die Organe belebt und die Nerven beruhigt. Stresserkrankungen können dadurch weitgehend verhindert werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke/Matte, evtl. kleines Kissen

● **40364** Hip

### Kundalini-Yoga für Anfänger

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 99,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Alla Scholz

Kundalini-Yoga ist eine kraftvolle Yogaform, die Körper, Geist und Seele durch Körperübungen, bewusste Atemführung und Meditation in Einklang bringt. Kundalini-Yoga bewirkt u.a. Stressabbau, verbesserte Konzentration, erhöhte Vitalität und Lebensfreude, emotionale Ausgeglichenheit, Beruhigung des Geistes und tiefe Entspannung, Stärkung von Nerven-, Drüsen- und Immunsystem. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Getränk

● **40365** Hip

### Kundalini-Yoga für Anfänger

Mi, 8. März, 19.45-21.15 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 99,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Alla Scholz

Kundalini-Yoga ist eine kraftvolle Yogaform, die Körper, Geist und Seele durch Körperübungen, bewusste Atemführung und Meditation in Einklang bringt. Kundalini-Yoga bewirkt u.a.: Stressabbau, verbesserte Konzentration, erhöhte Vitalität und Lebensfreude, emotionale Ausgeglichenheit, Beruhigung

des Geistes und tiefe Entspannung, Stärkung von Nerven-, Drüsen- und Immunsystem. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Getränk

● **40366** Hip

### Kundalini-Yoga

Do, 9. März, 8.45-10.15 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 99,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Alla Scholz

Kundalini-Yoga ist eine kraftvolle Yogaform, die Körper, Geist und Seele durch Körperübungen, bewusste Atemführung und Meditation in Einklang bringt. Kundalini-Yoga bewirkt u.a. Stressabbau, verbesserte Konzentration, erhöhte Vitalität und Lebensfreude, emotionale Ausgeglichenheit, Beruhigung des Geistes und tiefe Entspannung, Stärkung von Nerven-, Drüsen- und Immunsystem. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Getränk

● **40367** Hip

### Yoga

Fr, 10. März, 9-10.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 79,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Maria Wolfram

Hatha Yoga für Anfänger und Geübte nach Swami Sivananda. Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) sind nach einer Grundreihe aufgebaut, wodurch man Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelstärke entwickelt. Ein Teil beinhaltet die Atemübung, diese lehren den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren. Durch abschließende Entspannungsübungen gelangt man zur inneren Ruhe. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● **40368** Hip

### Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 16. März, 18-19.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 56,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die



Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40369 Hip

### Yoga

#### für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 16. März, 19.30-20.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 56,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea Str. 8, 1. OG  
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40380 Kam

### Sanfte Körperenergiearbeit

#### Neue Wege bei chronischen Schmerzen.

Mi, 15. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 100,- €

Kammerstein, Dorfstraße 19, Praxis Lebensrhythmus  
Heike Friedrich

Dieses Übungskonzept ist geeignet für Menschen, die unter chronischen Schmerzen oder allgemeinen Missempfindungen leiden. Es bildet eine Synergie aus yogischer und taoistischer Energiearbeit und Selbsthilfetechniken. Ziele: Durch regelmäßige Übungspraxis Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag vertiefen sowie vorhandene Ressourcen erschließen. Körperkompetenz, Wohlbefinden und Lebensqualität vermehren. **Bitte mitbringen:** Yoga-Matte, Decke, Getränk

Umsteigen auf  
**Roth-Natur**  
Öko-Strom RenewablePLUS  
STROM aus  
100 % Wasserkraft!  
100 % Klimaneutral!

**STADTWERKE ROTH**  
[www.stadtwerke-roth.de](http://www.stadtwerke-roth.de)  
Strom Gas Wasser Parkdecks Freizeitzentrum

STADTWERKE ROTH



● 40382 Red

### Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene am Vormittag

Di, 7. März, 8.30-9.45 Uhr, 11 x,

Gebühr: 49,- €

Rednitz., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken und bequeme Kleidung

● 40383 Red

### Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene am Vormittag

Di, 7. März, 9.45-11 Uhr, 11 x,

Gebühr: 49,- €

Rednitz., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken und bequeme Kleidung

● 40384 Red

### Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 7. März, 19.15-20.30 Uhr, 11 x,

Gebühr: 49,- €

Rednitz., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Jutta Walter

Wir üben weiter mit Achtsamkeit, erarbeiten in kleinen Schritten Asanas (Körperhaltungen) und erlangen somit wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Decke, Wollsocken und bequeme Kleidung

● 40401 Rohr

### Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 19.45-21.15 Uhr, 10 x,

Gebühr: 59,- €

Rohr, OT Gustenfelden, Dorfstraße 34, Gemeindehaus,  
großer Saal  
Anita Grupa

Bei Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannung angestrebt. Eine sanfte, aber dennoch intensive Praxis, um Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Bewusstmachung und Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer Vorgänge ist das Ziel jeder einzelnen Unterrichtseinheit. Kein Unterricht vom 29.03. bis 19.04.2017. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogagurt/-klötze, kleines Kissen, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, Socken

● 40402 Rohr

### Yoga für Fortgeschrittene

Do, 9. März, 19-20.15 Uhr, 10 x,

Gebühr: 50,- €

Rohr, OT Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33,  
Turnhalle  
Hannelore Thimm

Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken, die auf Körper, Seele und Geist wirken, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, erlangen inneres Gleichgewicht und mehr Lebensenergie. **Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40410 Roth

### Yoga auf dem Stuhl

Mo, 6. März, 10-11.15 Uhr, 10 x,

Gebühr: 54,- €

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

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur noch schwer aus der Rückenlage hochkommen zum Stehen. Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach



und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40411 Roth

### Yoga am Vormittag

Di, 7. März, 10-11.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 48,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga - mehr Lebensqualität. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung

● 40412 Roth

### Yoga für den Rücken am Vormittag

Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Angela Böhm

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

● 40413 Roth

### Yoga Vinyasa Flow Best Age Yoga

Mi, 8. März, 8.30-10 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 77,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Heinz Siegert

Yoga ist eine sanfte und doch intensive Übungspraxis, um äußere und innere Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Dazu dienen Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), verschiedene Formen der Meditation und Entspannung und das Auseinandersetzen mit den Inhalten des Yoga. Ziel ist die Bewusstmachung und Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer Vorgänge. Yogaübungen sind auch dazu geeignet, den Beckenboden zu stärken

und die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40414 Roth

### Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene weiterführender Kurs

Mi, 8. März, 17.45-19.15 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Angela Böhm

Yoga ist eine sanfte und doch intensive Übungspraxis, um äußere und innere Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Dazu dienen Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), verschiedene Formen der Meditation und Entspannung und das Auseinandersetzen mit den Inhalten des Yoga. Ziel ist die Bewusstmachung und Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer Vorgänge. Yogaübungen sind auch dazu geeignet, den Beckenboden zu stärken und die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40415 Roth

### Yoga für Anfänger weiterführender Kurs

Do, 9. März, 17.30-19 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Angela Böhm

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

● 40416 Roth

### Yoga auf dem Stuhl

Fr, 10. März, 9-10 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 43,- €  
Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Gymnastikraum  
Elisabeth Luger

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur noch schwer aus der Rückenlage hochkommen zum Stehen.



Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40417 Roth

## Yoga

### Achtsames Innehalten

Do, 16. März, 20-21.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 74,- €  
Roth, 4activity, Münchener Str. 5  
Christine Rauch

Ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit und Harmonie, zur Ruhe und Klarheit. Gemäß der Yogatradition ist es somit sehr wichtig, die physischen und mentalen Voraussetzungen jedes Menschen zu respektieren und die eigene Yogapraxis darauf aufzubauen. In Zeiten grenzenloser Erreichbarkeit und Dauerberieselung bekommt das achtsame Innehalten eine ganz neue Dimension. Das Ziel ist es die Yogaschüler fitter, zufriedener und befreiter vom Alltag aus jeder einzelnen Yogasitzung zu verabschieden. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Getränk

● 40418 Roth

### Osteoporose Prävention mit Hatha Yoga für Gelenke, Muskeln und Knochen

Sa, 25. März, 9-12 Uhr,  
Gebühr: 13,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Angela Böhm

Die gelenkschonenden Yogaübungen auf dem Stuhl und im Stehen sind auch für Menschen mit Rheuma oder Arthrose geeignet. Steigern Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit, dies stärkt Knochen und Gelenke. Koordinationshaltungen zur Sturzprophylaxe trainieren den Gleichgewichtssinn. Atemübungen unterstützen Sie beim Schmerzabbau. Die Körperwahrnehmung wird in der Entspannung gesteigert. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40419 Roth

### Yoga für die Hüfte und den Beckenboden Beweglich und stabil in der eigenen Mitte

Sa, 25. März, 13-16 Uhr,  
Gebühr: 13,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Angela Böhm

Mobilisieren Sie Ihre Hüftgelenke für mehr Beweglichkeit. Sie lernen die stabile Mitte und ihre Bedeutung für die seelische und körperliche Gesundheit kennen. Erleben Sie den Beckenboden als Kraftzentrum Ihrer Mitte. Innere Bilder unterstützen Sie beim Erspüren aller Beckenbodenschichten. Tanzende Bewegungen, bei denen der Beckenboden mitschwingt, wechseln sich mit Muskelaufbauübungen ab. Atemübungen und stressabbauende Entspannungstechniken fördern das Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40420 Roth

### Hatha Yoga und Yoga Nidra Zur Ruhe kommen - Neue Energien schöpfen

Sa, 6. Mai, 13-16 Uhr,  
Gebühr: 13,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Angela Böhm

Lernen Sie die ganzheitlichen Zusammenhänge von Stress und seine Auswirkung auf Körper und Seele kennen. Erfahren Sie, wie sich Stress im Alltag durch Achtsamkeit vermeiden oder abbauen lässt. Ausgewählte Pranayama-Atemübungen führen in die Ruhe. Energiegebende und zentrierende Haltungsübungen (Asanas) stabilisieren die eigene Mitte. Yoga Nidra führt Sie auf eine Körperreise in die Tiefenentspannung. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40421 Roth

### Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga - Sehtraining

Sa, 6. Mai, 9-12 Uhr,  
Gebühr: 13,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Angela Böhm

Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich begünstigen Verspannungen und Schmerzen, die bis in Kopf und Rücken ausstrahlen können. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körperfehlhaltungen und deren Auswirkung auf Muskeln und Wirbelsäule kennen. Steigern Sie Ihre Gesundheit mit Yogahaltungsübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung. Augen-Yoga-Übungen stärken Ihre Sehkraft



und entspannen den gesamten Kopf- und Nackenbereich. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Stressabbau. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40422 Roth

### Sommer Yoga mit Yoga Nidra Tiefenentspannung

Mi, 5. Juli, 19.30-21 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 20,- €

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

Starten Sie gesund und entspannt in den Sommer. Auf dynamische und statische Hatha Yoga Übungen für den Rücken folgt die Yoga Nidra Tiefenentspannung im Liegen (30 Min.). Yoga Nidra ist eine geführte Reise durch den Körper mit Visualisierungselementen und Atemübungen. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40427 Swa

### Yoga am Abend für Anfänger

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 66,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Heidi Thiem

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga - mehr Lebensqualität. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40428 Swa

### Yoga am Vormittag Fortsetzungskurs

Mi, 8. März, 10.15-11.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 45,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern, um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga bedeutet mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich! **Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40429 Swa

### Yoga am Abend Fortsetzungskurs

Mi, 8. März, 19-20.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 45,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a  
Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga - mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich! **Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40430 Swa

### Yoga am Abend für Anfänger

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 54,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a  
Heidi Thiem

Yoga mit Schwerpunkt Chakrenentwicklung. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40440 Thal

### Yoga für Jeden I

Di, 7. März, 18.15-19.15 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 43,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23,  
Musikraum  
Birgit Wolf

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



● 40441 Thal

## Yoga für Jeden II

Di, 7. März, 19.15-20.15 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 43,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23,  
Musikraum  
Birgit Wolf

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

● 40442 Thal

## Yoga für Jeden III

Di, 7. März, 20.15-21.15 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 43,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23,  
Musikraum  
Birgit Wolf

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

● 40449 Thal

## Yoga Rückentraining

Do, 9. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23,  
Musikraum  
Birgit Wohlgemuth

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

● 40450 Wen

## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene am Vormittag

Mo, 6. März, 9-10.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 53,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Anita Grupa

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und erlaubt uns ihre Kraft in unserem Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltung), Pranayama (Atemtechniken), Meditation, Entspannung wird Körper- Atem- u.



Lack und mehr!

Auto- und Industrielackierung • Unfallinstandsetzung



Leistung, Wissen und Service  
rund um Ihr Auto!

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

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Lackierzentrum Kießling – Lack und mehr!  
Kupferschmiedstraße 11 in 91154 Roth  
[www.lackierzentrum.de](http://www.lackierzentrum.de)

Schwabach • Roth • Weißenburg • Gunzenhausen • Fürth • Altdorf



Geistesachtsamkeit geschult und erlebt. **Bitte mitbringen:** Yogamatte (keine Iso-Matte), Yogakissen, Yogagurt, warme Socken/Sportjacke

● 40451 Wen

### Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene am Vormittag

Mo, 6. März, 10.40-12.10 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 53,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Anita Grupa

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und erlaubt uns ihre Kraft in unserem Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltung), Pranayama (Atemtechniken), Meditation, Entspannung wird Körper- Atem- u. Geistesachtsamkeit geschult und erlebt. **Bitte mitbringen:** Yogamatte (keine Iso-Matte), Yogakissen, Yogagurt, warme Socken/Sportjacke

● 40453 Wen

### Yoga

Do, 9. März, 17.30-18.45 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 53,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Marianne Maderstein

Durch die regenerierende und bewusstseinsentfaltende Wirkung der Yogaübungen können Erschöpfung und Ausgezehrtsein gemildert werden. Die Grundstellungen sind einfach zu erlernen und können den individuellen Möglichkeiten entsprechend auch vereinfacht ausgeführt werden, so dass sie von jedem Interessenten praktiziert werden können. Neben den Körperübungen werden Bewusstseinsübungen ausgeführt, die zu mehr Aufmerksamkeit und Bewusstsein im Leben führen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

● 40454 Wen

### Yoga in der Lebensmitte

Do, 9. März, 19-20.15 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 53,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Marianne Maderstein

Körper, Seele und Geist stehen in engem Zusammenhang. Mit achtsamen Körper- und Atemübungen lernen wir unseren Körper bewusster zu erleben, zu entspannen und zu stärken. Die Übungen führen zu mehr Aufmerksamkeit im Umgang mit uns selbst, fördern unsere Konzentrationsfähigkeit und unser seelisches Gleichgewicht. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

● 40455 Wen

### Yoga

Mo, 13. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, wenn möglich, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40456 Wen

### Yoga

Mo, 13. März, 19.15-20.45 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, wenn möglich, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40457 Wen

### Yoga

Mi, 15. März, 15.30-17 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 69,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, wenn möglich, Sitzkissen oder -bänkchen



● 40458 Wen

## Yoga

Mi, 15. März, 17.30-19 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 69,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, wenn möglich, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40459 Wen

## Yoga

Mi, 15. März, 19.30-21 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 69,- €  
Wendelstein, OT Röthenbach, Grundschule, Am Zehnthof 8  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, wenn möglich, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40460 Wen

## Yoga am Vormittag

Do, 16. März, 9-10.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 76,- €  
Nürnberg, OT Kornburg, Schlossgraben 1, ev. Gemeindehaus  
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, wenn möglich, Sitzkissen oder -bänkchen

## Lachyoga

● 40491 Hip

## Lachyoga

Fr, 7. April, 19.15-20.45 Uhr,  
Gebühr: 10,- €  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Künstleratelier  
Daniela Zibi

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken, spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Cowboylachen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40495 Roth

## Lachyoga als Anti-Stress-Training

### Lachend in den Tag

Fr, 10. März, 9.45-10.45 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 89,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Eva Leist

Sie fühlen sich, als hätten Sie das Lachen verlernt, immer unter Druck, verkrampt, unzufrieden? Ihr Alltag gönnt Ihnen keine Atempause? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lachen uns locker und stärken gleichzeitig unser Immunsystem. Das intensive Lachen bringt uns automatisch in rhythmische Zwerchfell-Atmung, welche Körper und Geist sofort entkrampft. Begleiten Sie sich selbst in ein fröhlicheres, gesundes Leben. Auch für Blinde geeignet (bitte bei Anmeldung vermerken). Kein Unterricht am 23.06.2017. **Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Schuhe oder Stoppersocken

● 40498 Wen

## Lachyoga

Mi, 26. April, 18.30-20 Uhr,  
Gebühr: 10,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Daniela Zibi

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken? Spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Zusätzlich entspannt lachen, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Cowboylachen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und ein Getränk



## T'ai-Chi-Chuan

### T'ai-Chi-Chuan

● 40503 Hip

#### T'ai-Chi-Chuan

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 104,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Künstleratelier  
Dorothea-Maria Wex

Tai-Chi ist ein Gebet in der Bewegung, im Dreiklang: Seele, Körper und Geist. Vorkenntnisse erwünscht. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, T'ai-Chi-Schuhe oder warme Socken

● 40514 Roth

#### T'ai-Chi-Chuan

##### Anfänger + Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 102,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum  
Gerhard Spies

Auf dem Programm steht Teil 1 der Kurzform von Cheng Man Ching.

● 40515 Roth

#### T'ai-Chi-Chuan

##### Fortgeschrittenenkurs

Do, 9. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 102,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum  
Gerhard Spies

Lernen und Vertiefen der gesamten Kurzform von Cheng Man Ching. **Voraussetzung:** Gute Kenntnisse von Teil 1 der Kurzform.

● 40518 Swa

#### T'ai-Chi-Chuan

##### Aufbaukurs

Mo, 6. März, 18-19.15 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 130,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportr. 2  
Richard Walter

In Balance bleiben - das innere und äußere Gleichgewicht erhalten mit T'ai Chi. Durch sanfte, langsame und ohne Anstrengung ausgeführte Übungen tritt schon nach kurzer Zeit eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, eine Kräftigung der Gelenke und eine allgemeine Harmonisierung von Körper und Geist ein. Vertiefung und Korrektur der Kurzform sensibilisieren die Körperbalance und die Atmung kann sich auf natürliche Weise vertiefen. Wieder- und Quereinsteiger sind willkommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken und Getränk

● 40519 Swa

#### T'ai-Chi-Chuan

##### Aufbaukurs

Mo, 6. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 98,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportr. 2  
Richard Walter

Vertiefung und Korrektur der Kurzform Yang-Stil nach Prof. Cheng Man-Ching sowie Weiterführung der einzelnen Schwertformstellungen. Quer- und Wiedereinsteiger sind willkommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken und Getränk

● 40520 Wen

#### Tai Chi Kurzform - Yang Stil

Mo, 6. März, 19.45-20.45 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal  
Thomas Übelacker

Ich übe und unterrichte den Yang-Stil in der Tradition von Cheng-Man Ching. Die langsamen Bewegungen erhalten Körper und Geist gesund. Sie fördern das äußere Gleichgewicht und die innere Ruhe. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und ein Getränk



## Qigong

### Qigong

- 40550 Ab

#### Qigong

##### entspannt in den Feierabend

Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 6 x,

Gebühr: 53,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Straße 11

Christine Keuth

Die sanften, fließenden, im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungen des Qigong helfen Blockaden und stressbedingte Muskelverspannungen zu lösen und führen so zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Man fühlt sich besser „geerdet“. Körper, Geist und Seele werden ganzheitlich gestärkt und harmonisiert, das „Qi“, die Lebensenergie kann wieder fließen. Die Basisformen des Qigong sind leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

- 40551 All

#### Acht Brokate

Do, 4. Mai, 19-20 Uhr, 6 x,

Gebühr: 30,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt

Angela Krüger

Die Acht Brokate gelten als die edle Übungsreihe des Qigong. Erste Abbildungen der Übungsreihe wurden auf einem über 2000 Jahre alten Seidentuch entdeckt. Die langsamen fließenden Bewegungen kräftigen den gesamten Körper. Neben der Augenmuskulatur werden auch Hals- und Nackenmuskulatur trainiert. Ebenso kommen Sie zur Ruhe und können sich entspannen - abschalten vom stressigen Alltag. (kein Kurstag am 11.05.16). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

- 40552 Geo

#### Qigong für Anfänger

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,

Gebühr: 71,- €

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4, Jugend-Feuerwehrr.

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder bequeme, flache Schuhe, Getränk

- 40553 Geo

#### Qigong für Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 12 x,

Gebühr: 71,- €

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4, Jugend-Feuerwehrr.

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder bequeme, flache Schuhe, Getränk

- 40554 Gre

#### Qigong am Morgen

##### Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Do, 9. März, 10-11 Uhr, 8 x,

Gebühr: 49,- €

Grading, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. Bei schönem Wetter kann die Übungsstunde im Freien stattfinden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken



● 40555 Hip

## Bewegtes Qigong

Di, 7. März, 19-20 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €  
Hilpoltstein, OT Meckenhausen, D 16, Grundschule,  
kl. Turnhalle  
Christine Sippenauer

Durch fließende, stetige Bewegungen, kombiniert mit einer speziellen Atemtechnik werden alle Organe massiert. Dabei werden auch Faszien, die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, und die tiefere Muskulatur angesprochen. Der gesamte Körper wird so auf sanfte Weise entschlackt und gleichzeitig Geist und Seele harmonisiert. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40556 Hip

## Bewegtes Qigong

Do, 9. März, 19-20 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Hilpoltstein, Auhof, Lohbachweg, Comeniuschule, Turnhalle  
Christine Sippenauer

Durch fließende, stetige Bewegungen, kombiniert mit einer speziellen Atemtechnik werden alle Organe massiert, sowie auch Faszien und tiefere Muskulatur angesprochen. Der gesamte Körper wird so auf sanfte Weise entschlackt und gleichzeitig Geist und Seele harmonisiert. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40557 Hip

## Qigong am Rothsee Frisch und munter den Tag beginnen

Sa, 24. Juni, 8.30-10 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 45,- €  
Roth, OT Birkach, Strandhaus/Rothseevorsperre, Südwestufer  
Rita Utz-Wehle

Die Übungen im Freien erfrischen besonders und schaffen ein klares Gefühl im Kopf. In der klaren Morgenluft kann man nicht nur körperlich tief durchatmen, die Übungen tragen auch dazu bei, dass Sie frisch aufgetankt und munter den Tag beginnen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Strandhaus statt. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung

● 40558 Red

## Entspannt ins Wochenende mit Qigong

Fr, 5. Mai, 18.30-20 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 45,- €  
Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Heike Flügel

Sie erlernen einige Grundübungen des Qigong, der „Heilgymnastik“ aus dem Reich der Mitte, zur Stärkung Ihrer Gesundheit. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40559 Rött

## Qigong - Einführung

Sa, 3. Juni, 14-17 Uhr,  
Gebühr: 21,- €  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG  
Heike Steinbauer

Qigong bedeutet die eigene Lebenskraft und Lebensenergie durch regelmäßige Übungen zu trainieren. Ziel ist, den Fluss und die Verteilung der Energie im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen, um die Gesundheit und Ausdauer zu stärken, sowie geistige Ruhe und Konzentration zu fördern. Die Übungen, die im Stehen oder Sitzen praktiziert werden, sind für jedes Alter geeignet und erfordern keinerlei Vorkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

● 40560 Rohr

## Qigong

Di, 7. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €  
Rohr, OT Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33,  
Turnhalle  
Marco Kuch

Sie lernen Qigong kennen und erfahren, was es bedeutet. Durch verschiedene, leicht erlernbare Übungen bekommen Sie einen Einblick. Qigong verbindet Bewegung, Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung und mentale Vorstellung. Die Übungen können zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung beitragen. Sie werden im Stehen und Sitzen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Unterlage, Wolldecke, Getränk



- 40561 Roth

### Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 14. März, 18-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 85,- €

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

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

- 40562 Roth

### Qigong für Anfänger

Mi, 5. April, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 80,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8  
Edith Spies

Auf dem Programm stehen Basisübungen und Kranich-Qigong: Die langsamen und harmonischen Bewegungen führen zu einer Reihe gesundheitlich positiver Wirkungen. Kein Unterricht am 24.05.2017.

- 40563 Roth

### Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 5. April, 9.30-11 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 80,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum  
Edith Spies

Auf dem Programm stehen Basisübungen und Kranich-Qigong: Die langsamen und harmonischen Bewegungen führen zu einer Reihe gesundheitlich positiver Wirkungen.

- 40569 Swa

### Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 9-10.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 79,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a  
Rita Utz-Wehle

Wir vertiefen die 18 harmonischen Übungen, hinzu kommen Atemübungen und auf Wunsch auch Teile des stillen Qigong. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen, teilweise auch im Liegen durchgeführt und sind für Interes-

sierte jeden Alters geeignet. Die Kursgestaltung erfolgt in weitgehender Absprache mit den Teilnehmern. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder bequeme flache Schuhe, Getränk

- 40570 Swa

### Neue Kraft und Gelassenheit für den Alltag mit Qigong

Do, 9. März, 19.30-20.45 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 82,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2  
Richard Walter

Wir erlernen einfache und doch enorm wirksame Qigong-Übungen für den Alltag. Die leicht zu erlernenden, einzelnen Übungsteile stammen aus dem Shibashi 1. Teil und besitzen alle positiven Eigenschaften des Tai Chi - Qigongs. Sie eignen sich besonders zur Verminderung von Stress, Abgeschlagenheit und Schlafstörungen. Wir gewinnen neue Klarheit im Denken und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Handtuch und ein Getränk

- 40592 Wen

### Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 79,- €

Wendelstein, OT Röthenbach, GS, Am Zehnthof 8, Aula  
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. Achtung! Eingang zum Kursraum: Eingang Kanal, Spielplatz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

- 40593 Wen

### Qigong für Geübte

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 79,- €

Wendelstein, OT Röthenbach, GS, Am Zehnthof 8, Aula  
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. Achtung! Eingang zum Kursraum: Eingang Kanal, Spielplatz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe



● 40594 Wen

### Fit und gesund mit Qigong für Geübte

Mo, 6. März, 18.30-19.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 64,- €  
Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal  
Thomas Übelacker

Die einfachen, aber wirkungsvollen Übungen greifen harmonisch regulierend in verschiedene Kreisläufe des Körpers ein. Diese ausgleichende Wirkung ist entscheidend für die positiven, gesundheitlichen Resultate. Stille Übungen und Selbstmassagen runden die Stunde ab. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und ein Getränk

## Feldenkrais®

### Feldenkrais®

● 40730 Rött

### Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter mit der Feldenkrais®-Methode

Sa, 3. Juni, 10-13 Uhr,  
Gebühr: 21,- €  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG  
Heike Steinbauer

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Gesundheit

**Individuelle Beratung**     *Get Well*     **Ausdauertraining**  
**Gerätetraining**     **Fitness Zentrum**     **Fettreduktion**  
**Solarium**     **Kurse**

Pleinfelder Str. 68 d  
91166 Georgensgmünd  
Tel.: 09172 - 700 45 69  
[getwell.fitness-georgensgmueund.de](http://getwell.fitness-georgensgmueund.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr     9 - 21.30  
Sa     14 - 17  
So + Feiertage 10 - 14



● 40731 Wen

### Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 10. März, 10-11.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 85,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Heike Steinbauer

Durch Büro Tätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40732 Wen

### Sehtraining und Augenentspannung mit der Feldenkrais®-Methode

Sa, 6. Mai, 14-17 Uhr,  
Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Heike Steinbauer

Erhalten Sie sich die Flexibilität Ihrer Augen auch in der zweiten Lebenshälfte! Dazu sollten wir am besten alle Fähigkeiten der Augen gleichmäßig nutzen. Aber stundenlange Bildschirmarbeit oder andere berufliche Anforderungen lassen dies oft nicht zu und wir leiden dann an müden, überanstrengten oder verspannten Augen. Mit diesen Lektionen gönnen Sie Ihren Augen quasi eine Kur, so dass die Augen das ganze Spektrum ihrer Sicht ausüben. Die Augenmuskulatur wird umfassend gestärkt und entspannt. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40733 Wen

### Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter mit der Feldenkrais®-Methode

Sa, 6. Mai, 10-13 Uhr,  
Gebühr: 21,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Heike Steinbauer

Durch Büro Tätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster auf-

zuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

## Gymnastik • Fitness

### Gymnastik • Fitness

● 41000 Ab

### Bodystyling mit Redondoball und Hanteln

Di, 7. März, 19.30-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 28,- €

Abenberg, Kath. Jugendheim, Spalter Straße 11  
Simone Maurer

Mit diesem abwechslungsreichen Training wird die gesamte Muskulatur trainiert, und wird mit Handgeräten wie Redondoball und Hanteln noch verstärkt. Das Training ist für jede Generation geeignet. Es wird das Herz-Kreislauf-System, Kondition, Koordination trainiert, und mit fetziger Musik macht das Training sicher viel Spaß. (kein Kurstag am 21.03.2017). **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung und -schuhe, Sportmatte, Getränk

● 41005 All

### Sanftes smovey Training

Do, 16. März, 18-19 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 23,- € + Leihgebühr 2,- € je Einheit

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt  
Angela Krüger

Durch sanftes Schwingen mit den smoveys, den grünen Schwungringen macht Bewegung Spaß, hält fit und gesund. Das Geheimnis der smovey sind die vier freilaufenden Stahlkugeln in den Ringen. Diese lösen bei der Bewegung eine angenehme Vibration aus und sorgen für ein effektives Training. Der Körper wird gekräftigt, die Muskulatur gelockert und gleichzeitig kommt es zur Entspannung. Balance und Koordination und ein positives Körpergefühl entstehen. Ein Gesundheitssport für alle Altersgruppen. Smovey-Ringe werden gegen Leihgebühr gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk



● **41006** All

## Sanftes smovey Training

Fr, 5. Mai, 16-17 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 23,- € + Leihgebühr 2,- € je Einheit  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Angela Krüger

Durch sanftes Schwingen mit den smoveys, den grünen Schwungringen macht Bewegung Spaß, hält fit und gesund. Das Geheimnis der smovey sind die vier freilaufenden Stahlkugeln in den Ringen. Diese lösen bei der Bewegung eine angenehme Vibration aus und sorgen für ein effektives Training. Der Körper wird gekräftigt, die Muskulatur gelockert und gleichzeitig kommt es zur Entspannung. Balance und Koordination und ein positives Körpergefühl entstehen. Ein Gesundheitssport für alle Altersgruppen. Smovey-Ringe werden gegen Leihgebühr gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

● **41010** Geo

## Bodyworkout für Einsteiger Der straffende Fatburner mit viel Spaß

Mi, 15. März, 18-19 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 52,- €  
Georgensgmünd, 4activity, Bahnhofstraße 17, Gymnastikraum  
Simone Maurer

Figur verändern, Haltung verbessern, den Bauch flach machen, den Rücken stabilisieren, die Gelenke entlasten... Funktionelle Übungen mit eigenem Körpergewicht, sowie mit Widerstand lassen die Fettpolster schmelzen. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk

● **41011** Geo

## Slashing Bodystyling mal ganz anders

Do, 16. März, 18-19 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 52,- €  
Georgensgmünd, 4activity, Bahnhofstraße 17, Gymnastikraum  
Catharina Wirth

Ein ganzheitliches Training voller Power und mit viel Spaß! Das Wasser im Innern der Glasröhre bewegt sich permanent und sorgt für ein natürliches Chaos. Die Slashpipe trainiert Kraft, Ausdauer, Körperhaltung und Koordination – und ist gleichzeitig eine Freude für die Sinne: Das Auge folgt dem Wasser, die Ohren hören das lebhaftes Plätschern. Dieses neue Fitnessgerät trainiert Figur und Körperhaltung und sorgt für ganz neue Trainingseffekte und Top-Ergebnisse in

kurzer Zeit. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk

● **41012** Geo

## Indoor Cycling für Anfänger

Do, 16. März, 10.15-11.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 50,- €  
Georgensgmünd, Pleinfelder Straße 68 d, Gymnastikraum  
Elke Garkisch

Unter Indoor Cycling versteht man das Radfahren auf sogenannten Indoor-Bikes. Sie unterscheiden sich von herkömmlichen Fahrrädern durch eine Schwungscheibe, die durch eine Kette oder einen Keilriemen angetrieben wird. Eine Trainingseinheit wird unter der Leitung eines zertifizierten Trainers durchgeführt. Dieser ist vor allem für die Motivation der Teilnehmer verantwortlich. Mit Hilfe von Musik wird den Teilnehmern jeweils die Trittfrequenz angegeben. Der Kursleiter gibt außerdem die Fahrweise an - Treten im Sitzen oder Stehen - sowie die Höhe des Widerstands vor. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Pulsmessuhr, Handtuch, Radlerhose, Turnschuhe

● **41013** Geo

## XCO Latin Workout Powerworkout aus Miami

Fr, 17. März, 17-18 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 52,- €  
Georgensgmünd, 4activity, Bahnhofstraße 17, Gymnastikraum  
Petra Majchrzak

Powerworkout aus Miami - das XCO Latin Workout by Jackie Rodriguez - Erlebe ein vollkommen neues Fitness-Konzept. Das Workout kombiniert Latin-Rhythmen mit athletischen Moves mit den XCOs. XCO ist eine 26cm lange, 600gr leichte Aluminiumröhre, die zu 2/3 mit loseem Granulat gefüllt ist. Das Ergebnis: Ein außergewöhnliches, intensives und dynamisches Workout, welches entwickelt wurde, um den ganzen Körper zu trainieren. Oder kurz: Functional Training meets FUN (with fatburning). In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk



● 41025 Gre

### Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 7. März, 19.45-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 29,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41026 Gre

### Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 7. März, 19-19.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 29,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41029 Gre

### Fitnessgymnastik für den Rücken am Vormittag

Do, 9. März, 9-10 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 50,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Mettendorfer Weg  
Judith Regensburger

Mobilität - Flexibilität - Kraft Die 3 Säulen für einen gesunden Rücken. Ein gezieltes Training mit verschiedenen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskulatur. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Getränk und bequeme Kleidung

**4activity**  
LEIDENSCHAFT FÜR BEWEGUNG.

**KURSE OHNE  
VERTRAGS-  
BINDUNG**

**KURSE  
ERLEBEN**

Wir bieten Ihnen ein großes Kursprogramm mit erstklassigen Instruktoren. Bei uns finden Sie das für Sie passende Training!

**UNSERE STUDIOS**

**Studio Georgensgmünd**  
Bahnhofstraße 17,  
91166 Georgensgmünd

**Studio Roth**  
Münchener Straße 5,  
91154 Roth

**SO ERREICHEN SIE UNS**

4activity e.K.  
Inhaberin Petra Majchrzak

Telefon 09126 - 62 65  
Mobil 0171 - 371 360 9

[info@4activity.de](mailto:info@4activity.de)  
[www.4activity.de](http://www.4activity.de)



● 41030 Gre

## XCO - Bodystyling mit dem XCO-Shape-Set

Mi, 8. März, 18.40-19.40 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 52,- € (inkl. Lehrmittel)  
Greding, OT Obermässing, Kolmergasse 11, GS, Aula  
Margit Ochsenkühn

XCOs sind mit einem Granulat als Schwungmasse gefüllte Zylinder. Bei Bewegung kommt es zu einer verzögerten Gegenreaktion (= reactive impuls), um der Schwungmasse des XCOs entgegenzuwirken. Dies führt neben der Kräftigung der unmittelbar beteiligten Muskeln zusätzlich zur Straffung des Bindegewebes und zu mehr Körperspannung und ist ein intensives und effektives Ganzkörper-Training. In Zusammenarbeit mit der DJK Obermässing. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe, Gymnastikmatte, ggf. Handtuch und Getränk

● 41031 Gre

## Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 9. März, 8.45-9.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 53,- € (inkl. Materialkosten)  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. Bei schönem Wetter kann die Übungsstunde im Freien stattfinden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk und Isomatte

● 41032 Gre

## Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Mi, 21. Juni, 8.45-9.45 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das

Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. Bei schönem Wetter kann die Übungsstunde im Freien stattfinden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk und Isomatte

● 41050 Red

## BodyART® Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 6. März, 17-18 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 42,- €  
Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** keine Turnschuhe, Yogamatte (rutschfest), Handtuch, Getränk und bequeme Sportbekleidung

● 41051 Red

## BodyART® Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 6. März, 18-19.30 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 47,- €  
Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** keine Turnschuhe nötig, Yogamatte (rutschfest), Handtuch, Getränk und bequeme Sportbekleidung



- 41052 Red

## BodyART®

### Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 22. Mai, 17-18 Uhr, 7 x,

Gebühr: 42,- €

Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** saubere Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Yogamatte (rutschfest), Handtuch, Getränk und bequeme Sportbekleidung

- 41053 Red

## BodyART®

### Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 22. Mai, 18-19.30 Uhr, 7 x,

Gebühr: 47,- €

Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** keine Turnschuhe nötig, Yogamatte (rutschfest), Handtuch, Getränk und bequeme Sportbekleidung

- 41055 Rohr

## Bodystyling am Vormittag

Di, 7. März, 9-10 Uhr, 13 x,

Gebühr: 59,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle  
Simone Wendland

Ein Kurs zum Muskelaufbau und zur Körperstraffung für eine optimale Figur und einen gesunden Rücken. Das Ganzkörpertraining besteht aus abwechslungsreichen Kräftigungs-

übungen und einer anschließenden Dehnungseinheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk

- 41060 Roth

## Fitness- und Figurtraining

Mo, 6. März, 20.30-21.30 Uhr, 9 x,

Gebühr: 35,- €

Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle  
Daniela Lohmüller

Mit viel Spaß und fetziger Musik fit für den Alltag werden. Das Aufwärmen und der Ausdauerpart bestehen aus einfachen Aerobicsschritten. Danach folgen Übungen zur Erhaltung der Muskulatur und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur werden hauptsächlich Übungen aus dem Bereich Pilates eingebaut. Zum Abschluss der Stunde werden alle beanspruchten Muskeln gedehnt und entspannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe mit fester Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

- 41061 Roth

## Bodystyling

Mi, 8. März, 18.15-19.15 Uhr, 13 x,

Gebühr: 49,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Kathrin Barthel

Nach einer Aerobic-Aufwärmphase trainieren wir durch verschiedene Bauch-, Beine-, Po- und Rückenübungen alle wichtigen Muskelpartien des Körpers. Für alle, die Spaß und Freude an abwechslungsreicher Bewegung haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Isomatte, Theraband, Rubberband, Hanteln (1-2 kg)

- 41062 Roth

## Salsation

### Das neue Dance-Workout zu Latino-Musik

Mo, 13. März, 19-20 Uhr, 7 x,

Gebühr: 45,- €

Roth, 4activity, Münchener Str. 5  
Birgit Pechler

Salsation ist ein Dance-Workout das funktionelle Trainingsabläufe in innovative Choreografien integriert. Das Wort leitet sich ab aus Salsa & Sensation. Salsa beschreibt hier nicht den Musikrhythmus, sondern bezieht sich auf das spanische Wort „Salsa“ - die Soße. Die Stunde ist ein heißer, scharfer und würziger Mix aus Dance mit verschiedenen Rhythmen kombiniert mit einer Grundlage aus gesunden funktionellen



Fitness- und Kräftigungsübungen. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk

● 41063 Roth

### Kapow - Tanz und Kräftigung

**Die gute alte Aerobic-Stunde ist der Fitness Trend**

Mo, 13. März, 18-19 Uhr, 7 x,

Gebühr: 45,- €

Roth, 4activity, Münchener Str. 5

Birgit Pechler

Kapow ist eine Kombination aus funktionellem Training und klassischer Dance Aerobics. Kein neuer Schnick Schnack, sondern gesunde physiologische Bewegungsmuster, die allen bekannt sind. Der Charakter der Musik - eine Mischung aus House und Electro, motivierend und anregend - unterstützt die Stunde. Kapow ist von der Physiotherapeutin Janine Brinkers entwickelt worden. Entdecke den Spirit ob eMotion und probiere den Fitness Trend von der FIBO 2016 aus. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** saubere Turnschuhe, Matte, Sportbekleidung, kleines Handtuch, Getränk

● 41064 Roth

### Bodyworkout

**Der straffende Fatburner mit viel Fun**

Di, 14. März, 20-21 Uhr, 8 x,

Gebühr: 52,- €

Roth, 4activity, Münchener Str. 5

Petra Majchrzak

Figur verändern, Haltung verbessern, den Bauch flach machen, den Rücken stabilisieren, die Gelenke entlasten... Funktionelle Übungen mit eigenem Körpergewicht, sowie mit Widerstand lassen die Fettpolster schmelzen. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** saubere Turnschuhe, Sportbekleidung, kleines Handtuch, Getränk

● 41065 Roth

### XCO Latin Workout

**Powerworkout aus Miami**

Mo, 13. März, 17-18 Uhr, 7 x,

Gebühr: 45,- €

Roth, 4activity, Münchener Str. 5

Catharina Wirth

Das heißeste Workout aus Miami – das XCO Latin Workout by Jackie Rodriguez - Erlebe ein vollkommen neues Fitness-Konzept. Das Workout kombiniert Latin-Rhythmen mit athletischen Moves mit den XCOs. XCO ist eine 26cm lange, 600gr leichte Aluminiumröhre, die zu 2/3 mit losem Granulat gefüllt ist. Das Ergebnis: Ein außergewöhnliches, intensives und dynamisches Workout, welches entwickelt wurde, um den ganzen Körper zu trainieren. Oder kurz: Functional Training meets FUN (with fatburning). In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** saubere Turnschuhe, Sportbekleidung, kleines Handtuch, Getränk

● 41066 Roth

### XCO Latin Workout

**Powerworkout aus Miami**

Mi, 15. März, 20-21 Uhr, 8 x,

Gebühr: 52,- €

Roth, 4activity, Münchener Str. 5

Petra Majchrzak

Powerworkout aus Miami – das XCO Latin Workout by Jackie Rodriguez - Erlebe ein vollkommen neues Fitness-Konzept. Das Workout kombiniert Latin-Rhythmen mit athletischen Moves mit den XCOs. XCO ist eine 26cm lange, 600gr leichte Aluminiumröhre, die zu 2/3 mit losem Granulat gefüllt ist. Das Ergebnis: Ein außergewöhnliches, intensives und dynamisches Workout, welches entwickelt wurde, um den ganzen Körper zu trainieren. Oder kurz: Functional Training meets FUN (with fatburning). In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** saubere Turnschuhe, Sportbekleidung, kleines Handtuch, Getränk

● 41080 Swa

### Thairobic für Anfänger

**und Fortgeschrittene**

Mo, 6. März, 19.15-20.15 Uhr, 11 x,

Gebühr: 44,- €

Schwanstetten, Förderschule, Schwabacher Str. 19

Simone Laube

Die Kombination aus Aerobic, Taekwondo und Boxen ergibt ein Trainingsprogramm für alle, die in kurzer Zeit etwas für Muskelkräftigung, Konditionsverbesserung und Stressab-



bau erreichen wollen. Das Training führt ohne besondere Choreografie zu einem motivierenden, schweißtreibenden Powerworkout. Durch die einzelnen schnellen Übungen wird die Nervenmotorik angeregt und die Aktions- und Reaktionsgeschwindigkeit trainiert. Für Frauen und Männer geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung und Schuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

● 41081 Swa

### Krafttraining ohne Geräte für jedes Alter geeignet

Fr, 10. März, 9-10.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €

Schwanstetten, Förderschule, Schwabacher Str. 19  
Ernestine Littmann

Was kann Krafttraining bewirken? Es bringt mehr Fitness, Kraft und Wohlbefinden, formt die Figur, reduziert das Körpergewicht, verbessert die Haltung und stärkt die Rumpfmuskeln zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Osteoporose. In diesem Kurs wird in Anlehnung an das MaxxF-Trainingsprogramm gearbeitet. Wissenschaftlich getestet haben sich diese Übungen wirksamer erwiesen als alle bisher bekannten Krafttrainingsübungen. Bei körperlicher Anstrengung schüttet das Gehirn das Glückshormon Serotonin und Endorphine aus, man fühlt sich befreit und ist dadurch weniger schmerzempfindlich. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

● 41089 Thal

### Piloxing

Mo, 6. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 53,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4  
Angela Dürr

Piloxing ist ein forderndes Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Das Beste: Piloxing macht richtig Spaß, da jede Trainingseinheit leichte Tanzelemente mit motivierender Musik beinhaltet. **Bitte mitbringen:** Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk, evtl. Stoppersocken, wenn nicht barfuß trainiert werden mag

● 41091 Thal

### Bodystyling - Fit mit Fun

Mo, 6. März, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 60,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4  
Katja Bock

Nach einer Aufwärmphase mit Aerobic-Schritten werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Besondere Aufmerksamkeit erhalten dabei Bauch, Beine, Po und Rücken. Für alle, die mal wieder was für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Isomatte und Theraband

● 41095 Wen

### Fitnessstraining

Do, 9. März, 19.15-20.15 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 47,- €

Wendelstein, FV Wendelstein, Mozartstraße 72, Fit Halle  
Hans-Joachim Meye

Ausdauer-/Cardiotraining - die beste Medizin schlechthin um fit zu bleiben und die konditionelle Basis für sportliche Aktivitäten und die Fitness im Alltag zu verbessern, sowie Krankheitsrisiken vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken. Bestandteile des Trainings sind: Mobilisieren, Ausdauerheiten, Lauf-ABC, Zirkel, Bewegungsspiele, Kräftigung und Dehnen. In Zusammenarbeit mit dem FV Wendelstein. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

● 41096 Wen

### Schwung und Bewegung smovey-Ringe Kennenlernworkshop

Sa, 18. März, 14.30-16.30 Uhr,  
Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Sonja Maier

smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. „smovey“ steht für „swing, move and smile“. Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen werden bis zu 97 % aller Muskeln trainiert. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss werden die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage eingesetzt. Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe.



● 41097 Wen

### smovey-Fit-Training Schwung und Bewegung

Mo, 20. März, 18-19 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Sonja Maier

smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. „smovey“ steht für „swing, move and smile“. Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen werden bis zu 97 % aller Muskeln trainiert. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss werden die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage eingesetzt. Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe

● 41098 Wen

### smovey-Faszien-Training

Fr, 24. März, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Sonja Maier

Faszien halten die Muskeln in Form. In diesem Kurs werden sie mit Smoveys, leichten Schwingringen, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren, trainiert. Zusätzlich werden sie Faszien noch mit speziellen Faszienrollen und -bällen gedehnt. Die Übungen bringen den Körper in Form, kräftigen den Rücken und führen zu einem guten Körpergefühl und verbesserter Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe

# Engelsrufer

LOVE STORIES 



## JUWELIER AM SCHLOSS Hartmut Bayerlein

UHREN-SERVICE MEISTERBETRIEB SCHMUCK  
FACHBETRIEB DER UHRMACHERINNUNG

Städtlerstraße 1 / Ecke Hauptstraße  
91154 Roth Tel.: 0 91 71 / 6 22 66

**Öffnungszeiten**  
Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr · Sa. 9.00 - 18.00 Uhr

LIEBE • GLAUBE • HOFFNUNG



## Gymnastik für Senioren

### Gymnastik für Senioren

● **41100** Wen

#### Workshop

Sa, 25. März, 14.30-16.30 Uhr,

Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Sonja Maier

Dieser Kurs verbindet Gedächtnis- und Bewegungskurse miteinander. Sie trainieren Ihr Gehirn und kommen körperlich und geistig in Schwung. Steuern Sie der Altersvergesslichkeit entgegen und verbessern Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Bewegungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fördern Sie Ihre grauen Zellen. Das Beste dabei: es macht jede Menge Spaß! Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe

● **41201** All

#### Bleiben Sie fit und beweglich bis ins hohe Alter

Mi, 8. März, 10.30-11.30 Uhr, 10 x,

Gebühr: 49,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt  
Barbara Kubiak

Diese Ganzkörpergymnastik ist besonders rückenfreundlich und speziell auf die Zielgruppe 60plus abgestimmt. Wir trainieren gezielt die Koordination und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur, um eine bessere Stabilität und Haltung zu erlangen. Natürlich runden Dehn- und Entspannungsübungen die Stunde ab. Für jeden geeignet der fit und beweglich bis ins hohe Alter sein möchte. Einsteiger sind herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Isomatte, Handtuch, 1kg-Handeln (falls vorhanden)

● **41206** Red

#### Fit und beweglich für Senioren

Do, 9. März, 14.30-16 Uhr, 8 x,

Gebühr: 54,- €

Rednitz., Gemeindez., Rathausplatz 7, Mehrzweckhalle  
Stephanie Schwarm

Eingeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie

vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und 1 Getränk

● **41207** Red

#### Fit und beweglich für Senioren

Do, 1. Juni, 14.30-16 Uhr, 7 x,

Gebühr: 47,- €

Rednitz., Gemeindez., Rathausplatz 7, Mehrzweckhalle  
Stephanie Schwarm

Eingeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und 1 Getränk

● **41210** Swa

#### Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 8. März, 9.45-10.45 Uhr, 9 x,

Gebühr: 31,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1  
Anneliese Haas

Wir laden Sie ein zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe



● 41211 Swa

## Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 8. März, 11-12 Uhr, 9 x,  
Gebühr: 31,- €  
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1  
Anneliese Haas

Wir laden Sie ein zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe

● 41215 Wen

## Fit für den Alltag 55plus

Do, 9. März, 17.45-18.45 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 47,- €  
Wendelstein, FV Wendelstein, Mozartstraße 72, Fit Halle  
Hans-Joachim Mey

Sie möchten Ihre Fitness und Gesundheit für den Alltag stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Durch die Förderung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden die alltäglichen Anforderungen besser bewältigt und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Bei Aufwärm- und Dehnübungen, Gymnastik, Zirkeltraining sowie kleinen Spielen und Übungen mit Kleingeräten, wie Reifen, Bällen, Mini-Expander etc. haben Sie in der Gruppe Spaß und tun viel für Ihre Gesundheit. In Zusammenarbeit mit dem FV Wendelstein. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Gymnastikmatte, Turnschuhe mit heller Sohle

Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung

● 41221 All

## Pilates Ganzkörpertraining

Di, 14. März, 19-20 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung

● 41222 Bü

## Pilates Grundkurs Beckenboden

Di, 7. März, 17-18 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 39,- €  
Schwabach, Nürnberger Str. 37 B, 1. Stock, Studio go4pilates  
Martina Hafner

Steigen Sie ein ohne sich für viele Stunden zu binden. Probieren Sie die Pilatesmethode aus in diesem speziellen Kurzprogramm zum Reinfühlen. Sanfte Übungen für Haltung und Gleichgewicht, kombiniert mit Dehnung und Kräftigung im Rumpf. Sie lernen, die Wirbelsäule gezielt zu entlasten und erhalten als Nebeneffekt eine wunderbare Tiefenmuskulatur im Bauch und Beckenboden. In Zusammenarbeit mit dem Studio go4pilates. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Handtuch

● 41223 Bü

## Pilates Basic

Di, 25. April, 18.15-19.15 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 94,- €  
Schwabach, Nürnberger Str. 37 B, 1. Stock, Studio go4pilates  
Martina Hafner

Wer schon etwas Pilateserfahrung hat, fühlt sich hier wohl. Eine etwas anspruchsvollere und im Trainingslevel etwas höher angesetzte wohltuende Pilatesstunde für einen gesunden, kräftigen Rücken und eine stabile Körpermitte. In Zusammenarbeit mit dem Studio go4pilates. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Handtuch

## Pilates

### Pilates

● 41220 All

## Ganzkörpertraining nach Pilates

Di, 14. März, 18-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €  
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum  
Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination,



● 41224 Bü

## Pilates Beckenboden

Di, 25. April, 17-18 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 94,- €

Schwabach, Nürnberger Str. 37 B, 1. Stock, Studio go4pilates  
Martina Hafner

Sanfte Übungen für Haltung und Gleichgewicht, kombiniert mit Dehnung und Kräftigung im Rumpf. Sie lernen, die Wirbelsäule gezielt zu entlasten und erhalten als Nebeneffekt eine wunderbare Tiefenmuskulatur im Bauch und Beckenboden. In Zusammenarbeit mit dem Studio go4pilates. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Handtuch

● 41225 Bü

## Pilates Beckenboden

Fr, 28. April, 17-18 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 94,- €

Schwabach, Nürnberger Str. 37 B, 1. Stock, Studio go4pilates  
Martina Hafner

Pilates ist ein kombiniertes Training, das die Beckenboden- und Bauchmuskulatur herausfordert. Das Training kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise unsere Tiefenmuskulatur. Eine effektive Pilatesstunde zur Prävention und Gesundheit mit dem Schwerpunkt Beckenboden und Wirbelsäule. In Zusammenarbeit mit dem Studio go4pilates. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Handtuch

● 41226 Bü

## Pilates Wirbelsäule

Do, 27. April, 18.25-19.25 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 94,- €

Schwabach, Nürnberger Str. 37 B, 1. Stock, Studio go4pilates  
Martina Hafner

Pilates ist ein kombiniertes Training, das die Beckenboden- und Bauchmuskulatur herausfordert. Das Training kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise unsere Tiefenmuskulatur. Eine Wirbelsäulenstunde zur Prävention und Gesundheit mit dem Schwerpunkt, die Wirbelsäule zu mobilisieren und zu stärken. In Zusammenarbeit mit dem Studio go4pilates. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Handtuch

● 41234 Gre

## Pilates zum Wohlfühlen

Di, 7. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 44,- €

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

Pilates - die sanfte Trainingsmethode für langanhaltende Ergebnisse. Die kontrolliert ausgeführten Bewegungen kräftigen und dehnen die Muskulatur und fördern in Verbindung mit der besonderen Atemtechnik die Körperwahrnehmung und Konzentration. Diese Methode verleiht unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit, da auf schonende Weise die Körperhaltung und die Koordination verbessert wird. In Zusammenarbeit mit dem DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Isomatte, dicke Socken, Handtuch oder flaches Kissen und ein Getränk

● 41235 Gre

## Mit Pilates zu einer starken Mitte

Di, 7. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 44,- €

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

Funktionelles Ganzkörpertraining für Körper und Geist unter Berücksichtigung der Pilates Prinzipien. Pilates für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. In Zusammenarbeit mit dem DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Isomatte, dicke Socken, Handtuch oder flaches Kissen und ein Getränk

In allen Lebenslagen gut versichert!  
Starke Produkte, perfekt auf Sie zugeschnitten.

DEVK-Geschäftsstelle  
**Christian Kleisch**  
Kugelhüchstr. 15  
91154 Roth  
Tel.: 09171-88080  
www.christian-kleisch.devk.de

Corinna, Julian  
und Sohn Niklas,  
Kunden der DEVK

GESAGT. GETAN. GEHOLFEN.

DEVK



● 41247 Red

## Pilates Basics für Fortgeschrittene

Do, 9. März, 19.50-20.50 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 36,- €

Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Regina Valk

Pilates ist der effektivste Weg, die Grundkraft zu verbessern. Das Training besteht aus vielen bekannten Gymnastikübungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen immer ganze Muskelgruppen. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. So bekommt man einen festen Bauch, einen starken Rücken und eine bessere Haltung. Vorkenntnisse erwünscht. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

● 41248 Red

## Pilates Basics

Do, 9. März, 18.45-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 36,- €

Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Regina Valk

Pilates ist der effektivste Weg, die Grundkraft zu verbessern. Das Training besteht aus vielen bekannten Gymnastikübungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen immer ganze Muskelgruppen. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. So bekommt man einen festen Bauch, einen starken Rücken und eine bessere Haltung. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

● 41250 Rohr

## Pilates am Vormittag

Mi, 8. März, 9-10.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 56,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle  
Regina Jubl

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und

entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. **Bitte mitbringen:** Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung, es wird barfuß oder in Socken trainiert

● 41256 Swa

## Mit Pilates im Gleichgewicht

### Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Di, 7. März, 8.45-10 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 66,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Matte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen und ein Getränk

● 41257 Swa

## Mit Pilates im Gleichgewicht

### Aufbaukurs - für jedes Alter

Do, 9. März, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Matten, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen und ein Getränk



- 41258 Swa

### Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter

Do, 9. März, 18.45-19.45 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Matte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen und ein Getränk

- 41259 Swa

### Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter

Do, 9. März, 20-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 53,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Matte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen und ein Getränk

- 41260 Thal

### Pilates für Einsteiger

Do, 9. März, 19.45-20.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23,  
Musikraum  
Claudia Mersch

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer Rückenschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden

Atem. Die Übungen trainieren ihre Muskulatur und schulen ihre Haltung und ihr Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Unterlagen, Socken, Kissen, Handtuch, evtl. Getränk

- 41265 Wen

### Ganzkörpertraining nach Pilates für Geübte

Mi, 15. März, 19-20 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 91,- €

Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal  
Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitnessprogramms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Entspannung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. Geeignet für jedes Alter und Fitnessstufe. **Bitte mitbringen:** großes Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Unterlage

### Meridiangymnastik

- 41270 Red

### Hilfe zur Selbsthilfe: in Bewegung bleiben

Mi, 8. März, 19.15-20.15 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 15,- €

Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Annette Wild

Meridian Gymnastik eignet sich sehr zur Selbsthilfe. Sie lernen leicht verständliche Übungen kennen, die auch für ältere Menschen bestens geeignet sind. Die Übungen werden im Stehen durchgeführt. Es ist eine sanfte und belebende Gymnastik, die die Muskeln von Kopf bis Fuß anspricht und die Energiebahnen des Körpers aktiviert. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt. Die Körperhaltung und -beweglichkeit können sich verbessern. **Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

- 41271 Wen

### Hilfe zur Selbsthilfe: in Bewegung bleiben

Mi, 3. Mai, 19.30-20.30 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 15,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Annette Wild

Meridian Gymnastik eignet sich sehr zur Selbsthilfe. Sie lernen leicht verständliche Übungen kennen, die auch für ältere Menschen bestens geeignet sind. Die Übungen werden im



Stehen durchgeführt. Es ist eine sanfte und belebende Gymnastik, die die Muskeln von Kopf bis Fuß anspricht und die Energiebahnen des Körpers aktiviert. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt. Die Körperhaltung und -beweglichkeit können sich verbessern. **Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

## Wirbelsäulengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik

● 41300 Ab

#### Wirbelsäulengymnastik

Do, 30. März, 18-19.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 70,- €  
Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Straße 11  
Irmgard Wechsler

Probleme mit der Wirbelsäule - wer kennt sie nicht? Überprüfen Sie deshalb Ihr Alltagsverhalten, trainieren Sie mit einfachen Mitteln und Methoden Ihre Rückenmuskeln und lernen Sie, sich nach hoher Belastung zu entspannen. **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, warme Socken, Turnschuhe

● 41312 Geo

#### Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule

##### Einführung in die SM-System-Methode

Sa, 11. März, 16-19.30 Uhr,  
Gebühr: 20,- €  
Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4, Jugend-Feuerwehrr.  
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die „Spirale Muskelkette“ eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Dieser Tageskurs ist wichtig für Teilnehmende an den Kursen Nr. 41313 und 41314! **Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung und -matte, warme Socken, da wir ohne Schuhe trainieren, Essen, Trinken

● 41313 Geo

#### Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule

##### für Anfänger

Di, 14. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €  
Georgensgmünd, Wiesenstraße 15, Turnhalle, 1. Stock  
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die „Spirale Muskelkette“ eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten nach Möglichkeit am Einführungstag (Kurs 41312) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung und -matte, warme Socken, da wir ohne Schuhe trainieren

● 41314 Geo

#### Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule

##### für Fortgeschrittene

Di, 14. März, 19.45-20.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €  
Georgensgmünd, Wiesenstraße 15, Turnhalle, 1. Stock  
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die „Spirale Muskelkette“ eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten am Einführungstag (Kurs 41312) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit



dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Gymnastikleidung und -matte, warme Socken, da wir ohne Schuhe trainieren

● **41316** Geo

## Starker Rücken ohne Schmerzen

### Funktionelles Rückentraining

Di, 14. März, 17-18 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 52,- €

Georgensgmünd, 4activity, Bahnhofstraße 17, Gymnastikraum  
Margaretha Wellensiek

Unzählige Menschen quälen sich regelmäßig mit Rückenschmerzen, Verspannungen und wissen nicht, wie einfach es ist, etwas dagegen zu tun. Der Grund, aus dem die Schmerzen immer wieder zurückkommen, ist, dass Sie nicht die Ursachen bekämpfen. Das funktionelle Trainingsprogramm, um Beschwerden zu lindern, die Haltung zu verbessern und Muskeln aufzubauen - damit Sie sich wieder mit Kraft, Schwung und Selbstvertrauen bewegen. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, kleines Handtuch, Socken, Getränk

● **41317** Geo

## Bewegter Rücken - stabiles Leben

### Training für einen gesunden Rücken

Mo, 6. März, 19.45-20.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 36,- €

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4, Jugend-Feuerwehr.  
Simone Maurer

„Bewegter Rücken“ ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Es ist eine moderne, zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings. Die Ziele des Kurses sind, eine aktive, aufrechte Körperhaltung zu erlernen und zu festigen und die Muskulatur zu aktivieren und zu trainieren. Zudem soll die Körperwahrnehmung geschult werden. Das Rückentraining klingt harmonisch mit Entspannung durch Meditation aus. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk

● **41320** Gre

## Rücken fit am Vormittag

### Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mi, 8. März, 9.30-10.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 43,- €

Greiding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte oder Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken

● **41321** Gre

## Rücken fit

### Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mi, 8. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 37,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue  
Aula  
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte oder Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken

● **41322** Gre

## Rücken Fit - Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 37,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue  
Aula  
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte oder Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken



● 41323 Gre

## Mein funktionelles Rückentraining

Mi, 8. März, 19.45-20.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 39,- €

Greting, OT Obermässing, Kolmergasse 11, GS, Aula  
Margit Ochsenkühn

Mein Rücken-funktionelles Rückentraining ist ein effektives, rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm. Es ist ein Konzept, das die Muskulatur rund um die Wirbelsäule beansprucht und sich durch Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. Es basiert auf anatomisch-funktionellen Grundprinzipien, auf Koordination, Stabilisation und Körperhaltung. Durch bewusste, konzentrierte Arbeit wird ein hocheffektives Körpertraining erreicht. In Zusammenarbeit mit der DJK Obermässing. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung und Gymnastikmatte, zusätzliches Handtuch oder Decke

● 41335 Hip

## Rücken aktiv

### Bewegen statt schonen

Mo, 6. März, 17.30-18.30 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 57,- €

Hilpoltstein, Auhof, Lohbachweg, Comeniuschule, Turnhalle  
Steffi Hübner

Funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen stellen den Schwerpunkt des Kurses dar. Sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Der Abbau von Bewegungsmangel sowie die Enrichtung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung

● 41336 Hip

## Rücken Aktiv

### Bewegen statt schonen

Mo, 6. März, 18.30-19.30 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 57,- €

Hilpoltstein, Auhof, Lohbachweg, Comeniuschule, Turnhalle  
Steffi Hübner

Funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen stellen den Schwerpunkt des Kurses dar. Sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Der Abbau von Bewegungsmangel sowie die Enrichtung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung

● 41337 Hip

## Wirbelsäulengymnastik

Mo, 6. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 46,- €

Hilpoltstein, Auhof, Lohbachweg, Comeniuschule, Turnhalle  
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Sportkleidung

● 41339 Hip

## Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. März, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 64,- €

Hilpoltstein, Auhof, Lohbachweg, Comeniuschule, Turnhalle  
Heike Teufel

Funktionelle Rückengymnastik und wohltuende Entspannung schaffen den notwendigen Ausgleich für den Rücken nach einem anstrengenden Alltag. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Kissen, Gymnastikband, Turnschuhe, bequeme Kleidung

● 41340 Hip

## Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

Fr, 17. März, 17-18 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 41,- €

Hilpoltstein, OT Meckenhausen, D 16, Grundschule, kl.  
Turnhalle  
Ursula Dietzel

Ein Gymnastikprogramm als Basis für eine bessere Haltung und Beweglichkeit. Das Körperbewusstsein wird geschult, Haltungsfehler erkannt und verbessert. Die Schlüssel Muskeln werden in ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination und Elastizität gezielt trainiert. Es wird mit und ohne Handgeräte gearbeitet. **Bitte mitbringen:** Matte, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk



● 41347 Red

## Wirbelsäulengymnastik

Mi, 29. März, 18.30-20 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 87,- €

Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum  
Irmgard Wechsler

Probleme mit der Wirbelsäule - wer kennt sie nicht? Überprüfen Sie deshalb Ihr Alltagsverhalten, trainieren Sie mit einfachen Mitteln und Methoden Ihre Rückenmuskeln und lernen Sie, sich nach hoher Belastung zu entspannen. **Bitte mitbringen:** Turnsachen, warme Socken, Matte, Wolldecke und Kissen

● 41355 Rohr

## Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. März, 18-19 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum  
Anja Huber

Das Training enthält Übungsformen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Lockerung und Dehnung der wichtigsten Muskelpartien des Körpers. Erreicht werden damit eine Verbesserung des Bewegungsflusses, die Stabilisierung der Wirbelsäule sowie die Lösung von Verspannungen, vor allem im Nackenbereich. **Bitte mitbringen:** Gymnastikleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke (ISO-Matte)

● 41356 Rohr

## Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. März, 19-20 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum  
Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Gymnastikleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Iso-Matte

● 41357 Rohr

## Wirbelsäulengymnastik

Mi, 8. März, 20-21 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 47,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum  
Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Gymnastikleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Iso-Matte

● 41361 Roth

## Rückengymnastik 50+ Functional Aging

Di, 14. März, 17-18 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 52,- €

Roth, 4activity, Münchener Str. 5  
Petra Majchrzak

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Zielgruppe 50+. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen auf allen Ebenen und um alle Achsen an. Unter Berücksichtigung faszialer Strukturen bietet dieser Kurs eine bereichernde Vielfalt an Übungen an, um so ein ganz besonderes Körperbewusstsein und eine neue Funktionalität zu erlangen. Eine Stunde welche den älter werdenden Körper effektiv und zielgerichtet für fit für den Alltag macht. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Getränk



in 91154 Roth  
Bahnhofstrasse 10

mailen  
info@blumen-meckert.de

anrufen  
09171 5677

informieren  
www.blumen-meckert.de

faxen  
09171 61852

parken  
Parkdeck Kulturfabrik



● 41362 Roth

## Bewegter Rücken

stärken, bewegen, dehnen

Do, 9. März, 9-10 Uhr, 5 x,

Gebühr: 35,- €

Roth, Villa Vital, Anton-Seitz-Weg 7, Bewegungsraum

Simone Laube

In diesem Kurs wird ein zeitgemäßes und dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechendes Haltungs- und Rückentraining angeboten. Mit fließenden harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik erleben Sie ein faszinierendes Training. Durch immer wiederkehrende Bewegungsabläufe aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel. Das Training ist für Jedermann geeignet, da es auch im Reha-Bereich angewandt wird. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Handtuch, Getränk

● 41363 Roth

## Rückenstabilisierung

Faszienlösung und hilfreiche Pflanzen

Sa, 1. April, 10-14.30 Uhr,

Gebühr: 18,- €

Roth, Praxisgemeinschaft am Markt, Hauptstr. 50

Corina Schiller-Linz

Selbsthilfe-Workshop für Paare und Einzelpersonen mit Griffen aus der Dornmethode, Faszienlösung und pflanzliche Helfer. In diesem Kurs steht die Selbsthilfe und gegenseitige Behandlung im Vordergrund. Hierzu werden Hintergründe erläutert, Selbsthilfegriffe aus der Dornmethode gezeigt und hilfreiche pflanzliche Mittel empfohlen.

● 41372 Swa

## Wirbelsäulengymnastik

Mo, 6. März, 18-18.45 Uhr, 15 x,

Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze, wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs-Außenstelle Schwanstetten.

**Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, Pezzy-Ball und bequeme Kleidung

● 41373 Swa

## Wirbelsäulengymnastik

Mo, 6. März, 19-19.45 Uhr, 15 x,

Gebühr: 41,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze, wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs-Außenstelle Schwanstetten.

**Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, Pezzy-Ball und bequeme Kleidung

**Spielend Schwimmen lernen**

**BABYSCHWIMMEN**

**MUTTER-KIND-SCHWIMMEN**

**KINDERSCHWIMMKURSE AB 4 JAHREN**

**ERWACHSENENSCHWIMMEN**

**AQUAFITNESSKURSE**

[www.schwimmschule-flipper.de](http://www.schwimmschule-flipper.de)

**BERG BEI NEUMARKT**

**GEORGENSGMÜND**

**REDNITZHEMBACH**

**Informationen und Anmeldung:**  
 Telefon: 0 91 88 / 300 98 400  
 (Bürozeiten:  
 Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr)

E-Mail:  
 buero-nbg@schwimmschule-flipper.de

Zertifiziert vom Deutschen Schwimmverband (DSV)



## Wassergymnastik • Aquafitness

### Wassergymnastik • Aquafitness

● 41400 Geo

#### Aquagymnastik am Abend Gymnastik im Wasser für Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Matthias Döllinger

Regelmäßiges Training im Wasser steigert das allgemeine Wohlbefinden. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft werden auf Gelenk schonende Weise verbessert, da im Wasser das eigene Körpergewicht reduziert wird. Zu Musik und unter Einsatz verschiedener Geräte wird ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining angeboten. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich!

● 41401 Geo

#### Aquanastik am Abend Gymnastik im Wasser für Fortgeschrittene

Mo, 22. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Matthias Döllinger

Regelmäßiges Training im Wasser steigert das allgemeine Wohlbefinden. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft werden auf Gelenk schonende Weise verbessert, da im Wasser das eigene Körpergewicht reduziert wird. Zu Musik und unter Einsatz verschiedener Geräte bieten wir ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich!

● 41402 Geo

#### Aqua-Bodyforming

Mo, 6. März, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Matthias Döllinger

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41403 Geo

#### Aqua-Bodyforming

Mo, 22. Mai, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Matthias Döllinger

Unter Figurtraining oder Bodyforming versteht man eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Ziel des Bodyformings ist die Straffung des Bindegewebes und eine Formung der Körperkonturen bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils. Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches nicht nur Bauch, Beine und Po strafft, sondern auch alle anderen Problemzonen. Erleben Sie ein ganz neues Wassererlebnis mit angenehmen Nebeneffekten. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 41404 Geo

#### Aquafitness für Bauch, Beine und Po

Mi, 8. März, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Matthias Döllinger

Aquafitness für Bauch, Beine und Po ist ein spezielles Training für die Problemzonen. Vor allem ist es Gelenk schonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung



und das Herz-Kreislauf-System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● **41405** Geo

## Aquafitness für Bauch, Beine und Po

Mi, 17. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Matthias Döllinger

Aquafitness für Bauch, Beine und Po ist ein spezielles Training für die Problemzonen. Vor allem ist es Gelenk schonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf-System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● **41422** Gre

## Wassergymnastik am Vormittag

Mo, 6. März, 10-10.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 30,- € + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des

Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41423** Gre

## Wassergymnastik am Vormittag

Mo, 6. März, 10.45-11.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 30,- € + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41424** Gre

## Wassergymnastik am Vormittag

Mo, 6. März, 11.30-12.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 30,- € + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41425** Gre

## Aqua Power am Nachmittag

### intensive Wassergymnastik für Schwimmer/-innen

Mo, 6. März, 16.15-17 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 30,- € + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des



Im Haus der Schönheit finden Sie Ihren Profi für: **BEAUTY STYLE BERATUNG WELLNESS GESUNDHEIT**

## ROTHER MONTAGSLESUNGEN IN UNSEREM CAFÉ

In Kooperation mit der vhs & der Stadt Roth  
Immer top informiert dank Facebook  
[www.facebook.com/hausderschoenheitroth.de](http://www.facebook.com/hausderschoenheitroth.de)  
oder per Telefon unter 09171 835 62 66  
**HAUS DER SCHÖNHEIT**, Hauptstr. 43, 91154 Roth  
[www.hausderschoenheit-roth.de](http://www.hausderschoenheit-roth.de)



Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● **41427** Gre

### Aqua Power am Abend

Di, 7. März, 18.15-19.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 38,- € + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Mario Brzosk

Ich will... z.B. fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw.. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

● **41428** Gre

### Wassergymnastik am Nachmittag

Di, 7. März, 17.30-18.15 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 42,- € + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Mario Brzosk

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

● **41444** Hip

### Wassergymnastik

Mo, 6. März, 17-18 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 72,- € (inkl. Eintritt)  
Hilpoltstein, Auhof 1, Schwimmbad  
Mario Brzosk

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Wir trainieren unseren Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur (Schwerpunkt Rumpfmuskulatur) und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe

entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● **41445** Hip

### Aquafitness

Mo, 6. März, 20-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 72,- € (inkl. Eintritt)  
Hilpoltstein, Auhof 1, Schwimmbad  
Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● **41446** Hip

### Aquafitness

Di, 7. März, 20.15-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 42,- € (inkl. Eintritt)  
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken  
Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert.

● **41447** Hip

### Wassergymnastik für Senioren

Mi, 8. März, 17-17.45 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 60,- € (inkl. Eintritt)  
Hilpoltstein, Auhof 1, Schwimmbad  
Isabell Kraus

Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kräftigung und Entspannung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule im Mittelpunkt steht. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badekleidung, Badeschuhe



● **41448** Hip

## Wassergymnastik

Mi, 8. März, 17.45-18.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 60,- € (inkl. Eintritt)  
Hilpoltstein, Auhof 1, Schwimmbad  
Isabell Kraus

Leichte Aqua-Fitness, kombiniert mit Wassergymnastik, zur Lockerung, Stärkung und Kräftigung der Muskulatur. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badekleidung, Badeschuhe

● **41449** Hip

## Aquafitness

Do, 9. März, 15.30-16.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 42,- € (inkl. Eintritt)  
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken  
Mario Brzosk

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Wir trainieren unseren Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur (Schwerpunkt Rumpfmuskulatur) und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung.

● **41450** Hip

## Aquafitness

Do, 9. März, 20-20.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 42,- € (inkl. Eintritt)  
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken  
Mario Brzosk

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert.

● **41465** Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene Aerobic im Wasser

Mo, 6. März, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Marion Sonntag

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● **41466** Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene Aerobic im Wasser

Mo, 22. Mai, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Marion Sonntag

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● **41467** Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene Aerobic im Wasser

Mo, 6. März, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Marion Sonntag

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusam-



menarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● **41468** Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene

### Aerobic im Wasser

Mo, 22. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Marion Sonntag

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● **41469** Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene

### Aerobic im Wasser

Di, 7. März, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Simone Ammon

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum „Überkochen“ gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● **41470** Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene

### Aerobic im Wasser

Di, 7. März, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Simone Ammon

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegen-

den Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● **41471** Red

## Aquafitness

### Bauch, Beine und Po

Do, 9. März, 19.15-20 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Claudia Weinelt

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● **41472** Red

## Aquafitness

### Bauch, Beine und Po

Do, 18. Mai, 19.15-20 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Claudia Weinelt

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch



● 41474 Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene Aerobic im Wasser

Di, 16. Mai, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Simone Ammon

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum „Überkochen“ gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● 41475 Red

## Aquafitness für Fortgeschrittene Aerobic im Wasser

Di, 16. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Simone Ammon

Komplexere und anspruchsvollere Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch

● 41476 Red

## Aquanastik am Vormittag Gymnastik im Wasser

Mi, 8. März, 8.45-9.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Gordana Bibic

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch Gelenk schonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie „aqua-fit“ werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umlie-

genden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch.

● 41477 Red

## Aquanastik am Vormittag Gymnastik im Wasser

Mi, 8. März, 10.15-11 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Gordana Bibic

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch Gelenk schonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie „aqua-fit“ werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch.

● 41478 Red

## Aquanastik am Vormittag Gymnastik im Wasser

Mi, 17. Mai, 8.45-9.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Gordana Bibic

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie „aqua-fit“ werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch.



● 41479 Red

### Aquanastik am Vormittag Gymnastik im Wasser

Mi, 17. Mai, 10.15-11 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Gordana Bibic

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie „aqua-fit“ werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug und Handtuch.

● 41480 Roth

### Aquagymnastik

Mi, 26. April, 13.15-14 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 90,- €  
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad  
Ulrike Ohngemach

Aquagymnastik fördert die Muskelkraft und regt die Herz-Kreislauffähigkeit an. Mit Gelenk schonenden Übungen werden außerdem Koordination und Gleichgewicht geschult,

sowie Rückenproblemen vorgebeugt und die Beweglichkeit erhalten. Bitte konsultieren Sie vor Kursteilnahme Ihren Hausarzt. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 41481 Thal

### Aqua Zumba®

Mo, 19. Juni, 18.30-19.15 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 22,- € + Eintritt für Bad  
Thalmässing, Badstraße 18, Freibad  
Pamela Bauernfeind

Aqua Zumba® verleiht einem Kräftigungsworkout eine völlig neue Bedeutung. Planschen - drehen - drehen. Der Aqua Zumba® Kurs kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, forderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht. Der Kurs findet im Nichtschwimmerbereich des Freibades statt.

## Laufen – Fitness – Schwimmen

Diese drei Sportarten finden bei uns alles was Sie für Ihren Sport benötigen. Nicht nur die neuesten Trends sondern auch die Gesundheit steht bei uns im Vordergrund.

GUT BEWEGT

GUT GESTYLT  
GUT BERATEN

DIE SPORTLAUBE

Stieberstr. 1 tel. 09171 825 70 57  
91154 Roth info@sport-laube.de



## Zumba®

### Zumba®

● 41502 All

#### Zumba® Fitness am Vormittag

Mi, 8. März, 8-9 Uhr, 8 x,

Gebühr: 60,- €

Freystadt, OT Rohr 1, DJK SpVgg Rohr, Gymnastikraum

Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41503 All

#### Zumba® Fitness

Sa, 11. März, 14.30-15.30 Uhr, 7 x,

Gebühr: 55,- €

All., OT Ebenried 111, Fachschule für Heilerziehungspflege

Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41504 All

#### Zumba® Fitness am Vormittag

Mi, 17. Mai, 8-9 Uhr, 9 x,

Gebühr: 68,- €

Freystadt, OT Rohr 1, DJK SpVgg Rohr, Gymnastikraum

Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu

bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41505 All

#### Zumba® Fitness

Sa, 27. Mai, 14.30-15.30 Uhr, 7 x,

Gebühr: 55,- €

All., OT Ebenried 111, Fachschule für Heilerziehungspflege

Andrea Reitinger

Spaß haben, fit werden und Energie gewinnen! Zumba® Fitness ist verstecktes Training, das unbemerkt fit macht, den Körper kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats zu bewegen und Spaß daran zu haben. Jeder Kurs ist eine Party! Zumba® ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, Tänzer oder Beginner! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41515 Geo

#### Zumba®

Do, 16. März, 18-19 Uhr, 10 x,

Gebühr: 50,- €

Georgensgmünd, Pleinfelder Straße 68 d, Gymnastikraum

Birgit Pechler

Zumba® kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe

● 41521 Gre

#### HIIT vs. Zumba®

Mo, 20. März, 18.15-19.15 Uhr, 6 x,

Gebühr: 27,- €

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue

Aula

Franziska Streb

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel deines Körpers. Mit einem Mix aus Zumba® und Hiit erreichst du zudem dein Fitnessziel. Du verbesserst Ausdauer, Kraft und bringst deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Probiere es selbst aus. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** legere Kleidung, Hallenschuhe und Getränk



- 41530 Hei

## Zumba® Gold Fitness 40+

Di, 14. März, 17.45-18.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 43,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,  
kl.Turnhalle  
Birgit Pechler

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm für Jeden wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt: Unterstützung und Erhaltung der funktionellen Fähigkeiten - Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems - Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Muskelkraft - Erhalt, Wiederherstellung oder Verbesserung der Beweglichkeit - Erhaltung der Mobilität in den Gelenken - Muskellockerung - Verbesserung von Balance (Gleichgewicht und Stabilität) - Verbesserung der Koordinationsfähigkeit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallen-Sportschuhe, Handtuch, Getränk

- 41540 Rohr

## Zumba® Fitness

Di, 7. März, 19.30-20.30 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 54,- €  
Rohr, OT Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33,  
Turnhalle  
Stefanie Gerstner

Zumba® ist ein neues Workout, das Elemente aus Fitness und Intervalltraining für Herz- und Kreislauf mit heißen Latino-Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Calyso und Flamenco verbindet. Es ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde mit viel Freude einfach wegtanzen möchte. **Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe, warme Socken, Getränk

- 41541 Rohr

## Zumba® Fitness

Do, 9. März, 18-19 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 59,- €  
Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle  
Melanie Kuch

Zumba® ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe, Handtuch, Getränk

- 41550 Roth

## Zumba® Gold für Jung und Alt!

Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 37,- €  
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt.

- 41551 Roth

## Zumba® Gold für Jung und Alt!

Mo, 29. Mai, 18-19 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 29,- €  
Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Über-



gewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt.

● 41552 Roth

### **Zumba® Gold für Jung und Alt!**

Mo, 6. März, 19.15-20.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 37,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt.

● 41553 Roth

### **Zumba® Gold für Jung und Alt!**

Mo, 29. Mai, 19.15-20.15 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 29,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden

und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt.

● 41554 Roth

### **Zumba® Gold für Jung und Alt!**

Do, 9. März, 18-19 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 37,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt.

● 41555 Roth

### **Zumba® Gold für Jung und Alt!**

Do, 1. Juni, 18-19 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 29,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt.



● 41556 Roth

### Zumba® Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 9. März, 19.15-20.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 37,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba® geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

● 41557 Roth

### Zumba® Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 1. Juni, 19.15-20.15 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 29,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum  
Fabiola Ferreira-Teschner

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale

Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba® geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

● 41572 Swa

### Zumba® Gold

Di, 7. März, 16-17 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 64,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2  
Romana Mosburger

Für alle, denen es in einem Zumba® Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollen. Aber auch für alle die ihren Weg zu einem sportlichen gesunden Leben erst begonnen haben. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Schuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

**Frisch & lecker!**

Henglein Eierspätzle  
Henglein Klöße halb & halb  
Henglein Kartoffelnudeln  
Henglein Pizzateig

Deutschland schmeckt!  
Henglein macht's leicht.

Schmeckt wie selbstgemacht  
**HENGLEIN**  
www.henglein.de

Unser vielfältiges Frische-Sortiment spart Zeit, ist einfach in der Zubereitung und kreativ in der Anwendung.  
Ausschließlich beste Rohstoffe werden von Henglein schonend und sorgfältig verarbeitet. Und das schmeckt man.



● 41573 Swa

### Zumba® Fitness

Di, 7. März, 17-18 Uhr, 17 x,  
Gebühr: 73,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2  
Romana Mosburger

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba® geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Schuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

## Schwimmkurse

### Schwimmkurse für Erwachsene

● 41611 Roth

### Schwimmkurs für Erwachsene

Fr, 5. Mai, 18-18.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 175,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad  
Ulrike Ohngemach

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; sie spüren wie das Wasser trägt. Sie erlernen die Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

## Nordic Walking

### Walkingkurse

● 41648 Hip

### Mit Walking ins Wochenende

Fr, 28. April, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 41,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniusschule  
Heike Teufel

Walking ist eine gelenkschonende Art die Ausdauer zu trainieren und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Abwechslungsreiche Strecken rund um Hilpoltstein werden bei jedem Wetter der ideale Einstieg ins Wochenende.

● 41649 Hip

### Nordic Walking

Mo, 19. Juni, 19.30-20.30 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 25,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniusschule  
Heike Teufel

Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem und beugt koronaren Erkrankungen vor. Walking ist eine gelenkschonende Art die Ausdauer zu trainieren. Abwechslungsreiche Strecken, Dehnungseinheiten und nicht zuletzt Spaß in der Gruppe fördern den Stressabbau und das körperliche Wohlbefinden. Bei schlechtem Wetter findet Gymnastik in der Halle statt. **Bitte mitbringen:** Walkingstöcke

● 41653 Kam

### Nordic Walking

### Auffrischkurs für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Fr, 19. Mai, 17-18.30 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 62,- €

Kammerstein, OT Haubenhof, Kosmetikstudio Auszeit,  
Haubenhof 1  
Kathleen Lorenz

In meinen Aufbaukursen frischen Sie den Nordic Walking Grundschrift wieder auf und verbessern ihn. Wir beginnen bei jedem Kurs mit Aufwärm- und Lockerungsübungen. Sie lernen verschiedene Laufvarianten und Kräftigungsübungen kennen, die Sie beim Training einsetzen können. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. Der Kurs ist gut für alle, die ihre Ausdauer steigern möchten. Nordic Walking



Strecken rund um Kammerstein! **Bitte mitbringen:** (wetterfeste) Sportkleidung, Lauf- bzw. bequeme Schuhe, Walkingstöcke, Getränk

● **41654** Kam

## Nordic Walking

### Für Einsteiger

Fr, 28. April, 17-18.30 Uhr, 3 x,

Gebühr: 31,- €

Kammerstein, OT Haubenhof, Kosmetikstudio Auszeit, Haubenhof 1

Kathleen Lorenz

Sie erlernen in meinen Grundkursen die beiden Nordic Walking Grundtechniken und erhalten viele Informationen über Trainingsabläufe, Aufwärmen, Herzfrequenzen, Dehnen sowie Tipps über einen geeigneten Stock und die erforderliche Ausrüstung. Auf unseren ersten Wanderungen üben wir das Erlernte. **Bitte mitbringen:** (wetterfeste) Sportkleidung, Lauf- bzw. bequeme Schuhe, Walkingstöcke, Getränk

● **41656** Roth

## Walking ohne Stöcke

Fr, 3. März, 17-18 Uhr, 15 x,

Gebühr: 57,- €

Roth, Parkplatz Kreisklinik

Susanne Kündinger

Walking, auch ohne Stöcke, ist ein gesunder Ausdauersport für Jedermann. Im Frühjahrskurs laufen wir im Weinberg, der mit seinen verzweigten Wegen viele verschiedene Trainingsmöglichkeiten bietet. Nach einer anstrengenden Woche tut eine Stunde Bewegung mit netten Leuten an der frischen Luft richtig gut und ist somit der ideale Einstieg ins Wochenende.

● **41657** Roth

## Nordic Walking - Anfänger

Di, 25. April, 18.15-19 Uhr, 6 x,

Gebühr: 45,- €

Parkplatz Gymnasium, Brentwoodstr. 4

Simone Laube

Wir möchten in diesem Kurs die optimale Technik und die Bewegungsabläufe des Nordic Walking trainieren. Wir stärken dabei nicht nur die Beine, Rumpf sondern durch den Einsatz der Stöcke werden auch die Muskeln von Armen, Schultern und Nacken trainiert. Mit einer gefestigten Technik können Sie nach Ende des Kurses selbst optimal trainieren. Falls Sie Stöcke kaufen/ausleihen (2€/Tag) möchten melden Sie sich 8 Tage vor Kursbeginn im Laden-Die Sport Laube. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. **Bitte mitbringen:** wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Getränk

## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung

● **41750** Gre

## Selbstverteidigung im Notfall für Frauen und Mädchen

So, 21. Mai, 13-18 Uhr,

Gebühr: 35,- €

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula

Andreas Hackner

In diesem Kurs werden verschiedene Verteidigungstechniken für typische Gefahrensituationen demonstriert und geübt. Die Techniken eignen sich für den Einsatz im Freien, im Gebäude und im Kraftfahrzeug ohne großen Gebrauch von Kraft, Akrobatik und Kondition. Auch für Personen mit Handicap geeignet. Beim Abschlusstraining werden die erlernten Techniken an einer geschützten Person geübt. Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Beratung. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** zweckmäßige, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken und Essen

● **41752** Roth

## Selbstverteidigung / Selbstbehauptung Wing Tsun

Sa, 11. März, 17.15-18.45 Uhr, 6 x,

Gebühr: 75,- €

Roth, EWTO-Schule, Ohmstr. 2, Zugang über Kupferplatte  
Roland Nasdalack

Wing Tsun ist kein Wettkampfsport sondern dient der Selbstverteidigung, welche auch in engen Räumen eingesetzt werden kann (U-Bahn Aufzug Diskothek). Wing Tsun wurde von einer Frau entwickelt und benötigt keine körperlichen Fertigkeiten wie Kraft oder Gelenkigkeit und bietet deshalb auch Lösungen für ältere oder schwache bzw. kranke Menschen. Durch Wing Tsun werden außerdem körperliche und geistige Flexibilität sowie die Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Hallenturnschuhe, Sportbekleidung



● 41753 Roth

### Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren Crashkurs

Sa, 29. April, 13-16 Uhr,  
Gebühr: 13,- €  
Roth, TSG 08, Ostring 28, Seminarraum 1. OG  
Horst Suck

Sensibilisieren Sie sich diesem Crashkurs und staunen Sie bei der praktischen Vermittlung von Verteidigungstechniken, wie man sich mit einfachen Tricks effektiv wehren kann. Theoretische Inhalte werden weitgehend im praktischen Teil mit integriert. Es werden zudem einige Vorgehensweisen mancher Täter erklärt und wie man sich effektiv dagegen schützen kann. Auch folgende Fragen werden im Seminar beantwortet: „Ist ein Pfefferspray generell sinnvoll?“ oder „Wie ist das eigentlich mit der Notwehr?“ Selbstverständlich steht der Dozent den Teilnehmerinnen im Rahmen des Seminars in allen Sicherheitsfragen Rede und Antwort. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

## Ernährungswissen • Kochkurse

### Ernährungswissen

● 42000 All

### EssWerkstatt - Macht Schokolade glücklich? Vortrag mit praktischen Übungen

Do, 11. Mai, 19.30-21 Uhr,  
Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)  
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt  
Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen und essen, bis nichts mehr da ist. Woher kommt die Lust auf Süß? Sind tatsächlich „Glückstoffe“ im Essen, die unsere Stimmung beeinflussen? Wir nähern uns dem Mythos „Schokolade“ aus der Sicht der Ernährungswissenschaft, der Psychologie und der Glücksforschung. Daraus entwickeln wir Strategien, mit Heißhunger auf Süßigkeiten gelassener umzugehen. Lassen Sie sich überraschen! Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42001 Red

### EssWerkstatt Macht Schokolade glücklich?

Di, 28. März, 19-20.30 Uhr,  
Gebühr: 9,- €  
Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Kl. Saal  
Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen und essen, bis nichts mehr da ist. Woher kommt die Lust auf Süß? Sind tatsächlich „Glückstoffe“ im Essen, die unsere Stimmung beeinflussen? Wir nähern uns dem Mythos „Schokolade“ aus der Sicht der Ernährungswissenschaft, der Psychologie und der Glücksforschung. Daraus entwickeln wir Strategien, mit Heißhunger auf Süßigkeiten gelassener umzugehen. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug Keine Ermäßigung möglich!

## Mühlenladen Neuses

Öffnungszeiten:  
Di - Fr 9.00-12.00 Uhr und 13.00-18.00 Uhr  
Sa 10.00 - 14.00 Uhr,  
Montags geschlossen!



Mehle, Getreide,  
Backzutaten, Müslis,  
leckere Süßigkeiten,  
Knabbersachen, Nudeln,  
Öle, Tee und Kaffee  
und noch vieles mehr...

Mühlenladen Neuses,  
90530 Wendelstein/Neuses,  
Tel.: 09122/77 000



● 42002 Red

## EssWerkstatt

### Achtsam essen mit Genuss

Di, 16. Mai, 19-20.30 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 20,- € (inkl. Materialkosten)  
Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Kl. Saal  
Christiane Warzecha-Biegler

Nehmen Sie sich immer wieder vor, sich gesünder zu ernähren? Haben Sie schon die ein oder andere Diät gemacht und dann doch wieder zugenommen? Einen Ausweg aus dem Teufelskreis zwischen viel Essen und Diät halten, Gelüsten, Heißhunger und totalem Verzicht bietet „Achtsames Essen“. Unter Anleitung einer Ernährungswissenschaftlerin lernen Sie die Grundprinzipien des Achtsamen Essens kennen. Kleine Achtsamkeitsübungen für den Alltag helfen uns, ein sicheres Gespür für Hunger und Sättigung zu entwickeln, Genuss zuzulassen und langfristig ins innere und äußere Gleichgewicht zu kommen. Keine Ermäßigung möglich!

## Einheimische Küche

● 42103 Ab

### Brot zu Hause backen

#### mit echtem Sauerteig - einfach und schnell

Do, 30. März, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 22,- € inkl. Materialkosten  
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,  
Lehrküche  
Wolfgang März

Wer mag das nicht, wenn der Geruch von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Brot selbst zu backen ist gar nicht so schwer und aufwändig. Sie erfahren, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen Sauerteig herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, evtl. Getränk, ein kleines, verschließbares Gefäß für den Sauerteig und eine Tüte für das fertige Brot

● 42110 Bü

## Nordische Sommerküche

Mi, 28. Juni, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 32,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1,  
Lehrküche  
Heidemarie Lutz

Jetzt ist die Zeit endlich da, um den Sommer im Freien zu genießen und mit Freunden ein Mittsommernachtsfest im Garten zu feiern mit Snacks, bunten Salaten, Fingerfood und fruchtigem Dessert: Fischerschnitten, Gemüse-Kopenhagener, Kartoffelwaffeln mit Schinken, Beerengrütze mit Sahne, saftige Mandel-Zimt-Schnecken. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42116 Geo

## Blitzküche - schnell und lecker

Do, 16. März, 18-21.30 Uhr,  
Gebühr: 28,- € inkl. Materialkosten  
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 521,  
Küche  
Ingrid Eichler

Diese Gerichte bringen Sie in max. 30 Minuten auf den Tisch. Ob Hauptgerichte, wie lecker gefüllte Tramezzini, Pasta mit Feta, Brunnenkresse Pesto, Pilzpfannkuchen mit Hack und Dip, Steak mit Gorgonzola und Röstkartoffeln, Kichererbsen-Crèmesuppe mit Granatapfel, Thai-Spargel mit Hähnchenbrust, Ofen-Seelachs mit Tomaten, Spargelsalat mit Saté, Tagliatella mit Aprikosen-Hähnchen oder Desserts wie Beeren-Joghurt-Sorbet oder Blaubeer-Schichtcrème. Für jeden ist etwas dabei. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

● 42120 Gre

## Kräuterwandern und Kochen - die Lebensgeister werden mit Bitterstoffen geweckt

Fr, 5. Mai, 15.30-19 Uhr,  
Gebühr: 25,- € inkl. Materialkosten  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Lehrküche  
Claudia Wittmann

Im Frühjahr steht im Mittelpunkt das Wachsen und Sprießen der vielen Frühlingsblüher. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der Natur. Anschließend verarbeiten wir die Wildkräuter zu einem leckeren Menü. Die Frühjahrsmüdigkeit wird mit einer Neunkräutersuppe, Ofengemüse mit Kräuterquark, einem Frühlingsalat und einer Überraschung vertrieben. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Schürze



● 42121 Gre

### Kräuterwandern und Kochen - tauchen Sie ein in die Welt der Wildkräuter

Fr, 23. Juni, 15.30-18.30 Uhr,  
Gebühr: 25,- € inkl. Materialkosten  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Lehrküche  
Claudia Wittmann

Im Sommer schöpft die Natur aus dem Vollen. Viele Pflanzen haben gerade jetzt ihre meisten Inhaltsstoffe und dies ist eine ideale Zeit, um sie zu sammeln, ihre Energie zu konservieren und für uns neu zu entdecken. Anschließend kreieren wir gemeinsam ein Sommermenü, lassen uns dieses schmecken und lassen uns verzaubern von den verschiedenen Farben und Geschmackskompositionen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Schürze

● 42132 Hei

### Marmelade neu erfunden Vortrag mit Buchvorstellung und Zubereitung

Do, 4. Mai, 19-21 Uhr,  
Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,  
Lehrküche  
Silja Luft-Steidl

Die Ernährungsberaterin und Autorin stellt mit ihrem neuesten Buch eine Marmeladenküche vor, die ohne vitamin-schädigendes Einkochen und Zuckerschwemme auskommt. So entstehen möglichst naturbelassene Fruchtpasten - bekömmlich auch bei empfindsamer Verdauung - zu vielerlei süßen und pikanten Speisen passend. Man bekommt wieder Lust zum Selbermachen, insbesondere mit köstlichen, saisonalen sowie auch wilden Früchten. **Bitte mitbringen:** Schürze, Schreibzeug (Naturalien werden gestellt)

● 42133 Hei

### Laugen- und Partygebäck einfach selbstgemacht

Do, 11. Mai, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 22,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,  
Lehrküche  
Wolfgang März

Sie lernen nicht nur die Herstellung der allseits beliebten Laugenbreze, sondern auch, was man mit diesem Teig noch alles zaubern kann. Bereichern Sie Ihre Party künftig mit selbst gebackenen Köstlichkeiten. Selbstverständlich üben wir auch das professionelle Schlingen der typischen Brezenform und die Formgebung von z. B. Spitzel oder Knöpfen. Natürlich erfahren Sie auch das ganze Geheimnis der Lauge. Verfei-

nert werden die Gebäckstücke mit Mohn, Sesam, Schinken, Käse. usw.. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42140 Hip

### Rohkostzubereitung

Do, 29. Juni, 18.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)  
Hilpoltstein, Mittelschule, An der Richt 1, Lehrküche  
Daniela Zibi

Haben Sie schon mal Kuchen, Suppen und Spaghetti ohne Kochen zubereitet? Zusammen werden wir köstliche, gesunde und enzymreiche Nahrung für unser Wohlbefinden zubereiten. Entdecken Sie die Welt der rohen Früchte, Gemüse und Nüsse. Zusammen mit verschiedenen Wildkräutern kreieren wir wunderbare und nährstoffreiche Köstlichkeiten. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Getränk, leere Behälter für Reste

● 42148 Red

### Hefezopf & Co

Do, 6. April, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 22,- € inkl. Materialkosten  
Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. den Brücken 3-5,  
Lehrküche  
Wolfgang März

Hefeteig ist der Grundstock für eine Vielzahl von Gebäcken und die Herstellung ist längst nicht so kompliziert wie oft angenommen. Dennoch haben viele Leute vor Hefeteig einen großen Respekt oder bereiten ihn ungern zu, weil er vermeintlich zu viel Zeit in Anspruch nimmt. Hefeteig gelingt jedoch problemlos, wenn einige Grundregeln bei der Zubereitung beachtet werden. In diesem Kurs lernen Sie, warum es z. B. nicht zwingend eines Vorteiges bedarf und dass man den Hefeteig nicht stundenlang oder x-mal gehen lassen muss, wie es in vielen Rezepten dargestellt wird. Wir werden einen Hefezopf sowie weitere teils gefüllte Hefegebäcke herstellen. Sie bekommen wie immer hilfreiche Tipps und Informationen zur Hefe und der Teigverarbeitung. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk



● 42149 Red

### Brot zu Hause backen mit echtem Sauerteig - einfach und schnell

Do, 18. Mai, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 22,- € inkl. Materialkosten  
Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. den Brücken 3-5,  
Lehrküche  
Wolfgang März

Wer mag das nicht, wenn der Geruch von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Brot selbst zu backen ist gar nicht so schwer und aufwändig. Sie erfahren, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen Sauerteig herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, evtl. Getränk, ein kleines, verschließbares Gefäß für den Sauerteig und eine Tüte für das fertige Brot

● 42162 Roth

### Rührkuchen - einfach und schnell

Do, 4. Mai, 18-21.30 Uhr,  
Gebühr: 50,- € inkl. Materialkosten  
Roth, Kochschule BAMBU-WeCook4U, Kellerweg 2  
Anja Bittner

Sie würden gerne leckere Kuchen backen, haben aber eigentlich keine Zeit? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir backen einfache Kuchen, die vor allem Anfängern gelingen. Wagen Sie den Schritt an die Rührschüssel. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Backhandschuhe, Schürze, Gefäße für Kostproben

● 42163 Roth

### Backen für Anfänger

Do, 11. Mai, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 53,- € inkl. Materialkosten  
Roth, Kochschule BAMBU-WeCook4U, Kellerweg 2  
Anja Bittner

Haben Sie noch nie gebacken und möchten jetzt damit anfangen? Wir backen Rezepte für Einsteiger, wagen uns an Rührteig, Biskuit, etc. In entspannter Runde können dann die ersten Erfahrungen ausgetauscht und die eigenen Meisterwerke verkostet werden. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Backhandschuhe, Schürze, Gefäße für Kostproben

● 42201 Ab

### Pizza wie beim Italiener zu Hause selbst gemacht

Do, 23. März, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 24,- € inkl. Materialkosten  
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Lehrküche  
Wolfgang März

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegzudenken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein echter Pizzateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer backt seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42202 All

### Raffinierte Geflügelgerichte

Di, 21. März, 17.30-21 Uhr,  
Gebühr: 28,- € inkl. Materialkosten  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche  
Ingrid Eichler

Neue Geflügelgerichte zum Genießen; es werden zubereitet: Putenmozzarella-Sandwiches, Hähnchensalat mit Fruchtwürfeln, Wraps mit Hähnchen, Salat und Avocado, Hähnchen-Curry mit Karamell-Bananen, Hähnchen mit Bärlauch-Tagliatelle, Puten-Wok-Pfanne mit Sprossen und Pilzen, Nudel-Hähnchen-Gratin, pikante Geflügelsuppe, Putenschnitzel provençal; als Dessert: Erdbeermousse mit Zitronengras und Himbeer semifredo. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Gefäße für Kostproben

● 42210 Bü

### Tex-Mex-Küche

Mi, 15. März, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 32,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche  
Heidemarie Lutz

Texas und Mexiko sind die beiden Regionen, die diese Küche beeinflussen. Freuen Sie sich auf feurige Kombinationen, wie z. B. Tomatensuppe mit Tequila, pikante Chilis, Enchiladas, Burritos mit Gemüsefüllung, gefüllte Tortillas, Empanadas mit scharfer Salsa und zum Abschluss Kokosnuss-Bananen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsschärfmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug



● 42211 Bü

## Brot aus aller Welt

Mi, 26. April, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 30,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche  
Heidemarie Lutz

Backen Sie Brot, Brötchen, Fladen aus verschiedenem Getreide nach internationalen Rezepten: 5-Minuten-Brot, nordisches Knäckebrötchen, italienische Tomaten-Ciabatta-Brötchen, französische Fougasse und genießen Sie dazu Brotaufstriche und Dips: türkischer Hähnchen-Nuss-Aufstrich, österreichischer Liptauer, griechischer Auberginen-Aufstrich, sowie Süßes zum Abschluss: Englische Scones mit Lemon Curd. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42212 Bü

## Zucchini schwemme

Mi, 5. Juli, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 32,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche  
Heidemarie Lutz

Zucchini sind ein leichtes, wandlungsfähiges Gemüse, das sich auf sehr vielfältige Weise zubereiten lässt, denn es schmeckt als Beilage sowie auch als Hauptgericht. Kochen und genießen Sie unser Zucchini-Menü, z. B. Zucchini-Crostini, Zucchini-Hähnchen-Salat, Zucchini-Börek, Zucchini-Tomaten-Gratin mit Medaillons, Zucchini mit Nuss-Füllung aus dem Ofen, Zucchini-Schokoladen-Kuchen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42221 Geo

## Kekse und Kleingebäck aus aller Welt Zum Kaffee oder einfach für die Seele!

Mi, 5. April, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)  
Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 521,  
Küche  
Martina Obermeyer

Eine Kaffee- oder Tee- Pause wird erst mit Leckereien wie Keksen oder anderen Kleingebäcken zu einer kleinen Auszeit und versüßt so manch hektischen Alltag. Aber auch als Geschenk sind sie immer gerne gesehen. Wir backen Kleinigkeiten aus aller Welt, wie z.B. selbstgemachte Oreos aus USA, Fika Gebäck aus Schweden oder Wiener Spritzgebäck

mit Cranberry-Füllung. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Topflappen, Geschirrtücher, Gefäße für Kostproben

## Internationale Küche

● 42232 Hei

## Pizza wie beim Italiener zu Hause selbst gemacht

Do, 16. März, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 24,- € inkl. Materialkosten  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,  
Lehrküche  
Wolfgang März

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegzudenken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein echter Pizzateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer backt seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42250 Red

## Italienisches Menü für Genießer

Mo, 17. Juli, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 31,- € inkl. Materialkosten  
Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. den Brücken 3-5,  
Lehrküche  
Sabine Ederer

LA DOLCE VITA - DAS SÜSSE LEBEN. Eine Liebeserklärung an die ital. Küche, in Form eines klassisch ital. Menues. Kochen und genießen Sie bei Wein und Musik. Antipasti, Pizza, Pollo, Dolce und einiges mehr. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, scharfe Messer, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben



● 42252 Red

### Pizza wie beim Italiener zu Hause selbst gemacht

Do, 1. Juni, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 24,- € inkl. Materialkosten  
Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. den Brücken 3-5,  
Lehrküche  
Wolfgang März

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegdenken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein „echter“ Pizzateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer bäckt seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42260 Rohr

### Spargel - endlich wieder

Di, 16. Mai, 18-21.30 Uhr,  
Gebühr: 27,- € inkl. Materialkosten  
Rohr, OT Kottensdorf, Kottensdorfer Hauptstr. 2, FFW, Schulungsraum  
Ingrid Eichler

Genießen Sie den frischen Spargel mit innovativen Rezept-Ideen, z.B. Kräuter-Spargel-Tramezzini, Spargel-Erdbeer-Rucola-Salat, Spargeltarte, Spargel-Lachs-Röllchen, Spargelsuppe mit Brunnenkresse, Risotto mit Spargel und Lachs, Spargelsalat roh, Spargel-Radieschen-Crustini, Spargel-Gemüse-Nudeln; als Dessert: Erdbeeren mit Hugo-Zabaione und Erdbeer-Stracciatella-Schoko-Lasagne. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, kl. Gefäße für Kostproben

● 42265 Roth

### Burger mit und ohne Fleisch

Di, 23. Mai, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 47,- € inkl. Materialkosten  
Roth, Kochschule BAMBU-WeCook4U, Kellerweg 2  
Sabine Ederer

Geniale Kombinationen, verschiedenste Toppings, aromatische Gewürzmischungen, variantenreiche Burger mit Lamm, Schwein, Fisch und Vegi, selbstgebackene Brötchen und natürlich Beilagen wie Krautsalat, Caesar- und gebackener Kartoffelsalat sind der Inhalt dieses Kochabends. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Gefäße

● 42266 Roth

### Best of India

Di, 30. Mai, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 47,- € inkl. Materialkosten  
Roth, Kochschule BAMBU-WeCook4U, Kellerweg 2  
Sabine Ederer

Mehr als nur Currys und Reis. Scharfe, aber auch milde, aromatische Gerichte werden zubereitet. Die Kunst des Würzens hat in Indien ihre Perfektion erreicht. In keiner anderen Küche werden so viele Gewürze in solchen Mengen und mit so großer Phantasie verwendet. Ein indisches Menü von der Suppe bis hin zum Dessert und dem typischen Nan-brot, natürlich selbstgebacken, erwartet Sie. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Gefäße

● 42267 Roth

### Aus dem WOK

#### Köstliches - Fernöstliches

Do, 13. Juli, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 47,- € inkl. Materialkosten  
Roth, Kochschule BAMBU-WeCook4U, Kellerweg 2  
Sabine Ederer

Gemüse, Fisch und Fleisch: richtig geschnitten, schnell gerührt, perfekt gewürzt. Mit den praktischen und erprobten Rezepten gelingt alles leicht und schnell. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Gefäße, eigenen Wok (falls vorhanden)

**Bayerisches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Südfranken

**BRK-Notrufgeräte**

**Einfach · Sicher · Kostenlos\***

Zu Hause und unterwegs



**Jetzt kostenlos testen!**

Mehr Informationen unter Tel.: 09171 8400-18

\*bei Pflegestufe, sonst 18,36 € [www.brk-suedfranken.de](http://www.brk-suedfranken.de)



● 42276 Swa

## Italienisch schlemmen ohne Reue

Do, 30. März, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 38,- € inkl. Materialkosten  
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Eingang  
Sabine Ederer

Italienisch kochen mit Low Fat-Köstlichkeiten. Italienisch schlemmen und trotzdem abnehmen. Viele fettarme Rezepte der typisch italienischen Küche auf leichte Art genießen. Wir zelebrieren Gaumenfreuden des Südens zu Hause und legen keine Pfunde zu. Selbst Pizza, Lasagne und leckere Desserts können wir ohne schlechtes Gewissen genießen. In diesem Kurs werden wir viele Lieblingsgerichte zubereiten. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, scharfe Messer, Schürze, Gefäße für Kostproben

● 42277 Swa

## Ein Ausflug mit italienischem Sprachlehrer

Fr, 17. März, 17-22 Uhr,  
Gebühr: 38,- € inkl. Materialkosten  
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Eingang  
Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien und verknüpfen diesen mit der italienischen Sprache: Gemeinsam mit einem Sprachlehrer verkosten wir verschiedene Olivensorten und Antipasti, kochen zusammen einen Teller Pasta „wie bei mamma“, machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über originale Rezepte, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf deutsch und italienisch. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Für Vegetarier geeignet. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, scharfe Messer, Schürze, Gefäße für Kostproben

● 42280 Swa

## Thaigerichte - schnell und einfach

Do, 23. März, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 37,- € inkl. Materialkosten  
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Eingang  
Sabine Ederer

„Thai-Küche schnell und einfach. Für Liebhaber exotischer Köstlichkeiten. Wir kochen mit Ingwer, Knoblauch, Kokosmilch, Chili und typischen asiatischen Zutaten. Wir legen los mit Tom-Ka-Gai, Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce, verschiedenen Currys und anderen Köstlichkeiten. Zum Abschluss servieren wir noch ein exotisches Dessert.“ Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Gefäße, scharfe Messer,

● 42290 Wen

## Schlemmen wie Brunetti - Teil 1

Mi, 8. März, 17.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 30,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-0-14  
Heidemarie Lutz

Donna Leons Commissario Brunetti kämpft in Venedig gegen das Böse, lebt herrlich altmodisch und isst für sein Leben gern. Kochen Sie nach den Rezepten von Roberta Pianaro diese und andere venezianischen Gerichte wie überbackene Zucchini, Brunettis Lieblingspasta „Pene rigate“, Medaillons mit Knoblauch, Rosmarin und Speck, Weinbirnen mit Joghurt und Paolas Apfelkuchen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42291 Wen

## Schlemmen wie Brunetti - Teil 2

Mi, 29. März, 17.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 30,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-0-14  
Heidemarie Lutz

Commissario Brunettis Appetit ist so groß wie sein kriminalistischer Spürsinn und lässt uns beim Lesen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Kochen Sie nach den Rezepten von Roberta Pianaro feine Gerichte, z. B. gebackene Maisküchlein, Crespelle mit Spinat und Ricotta, Karotten-Ingwer-Gemüse, „Patate alla panna“ - Sahne-Kartoffeln, geschmortes Hähnchen und Äpfel mit Vanillecreme. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42292 Wen

## Asiatische Blitzküche

Mi, 22. März, 17.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 32,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-0-14  
Heidemarie Lutz

Köstlichkeiten aus Fernost sind leicht, gesund und schnell zubereitet, denn jedes Gericht ist in ca. 30 Minuten servierbereit: Ingwer-Möhren-Salat, süß-sauer-scharfe Suppe, gebratene Nudeln mit Huhn, Fisch-Tempura mit Aprikosen-Chutney, buntes Gemüse mit scharfen Cashews, Rindfleisch in Austernsauce, Limetten-Hackbällchen mit Wasabi-Dip und als Dessert Kokosreis mit exotischem Fruchtsalat.



Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42293 Wen

### Rund um den Gardasee

Mi, 31. Mai, 17.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 32,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-0-14  
Heidemarie Lutz

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Italien-Reise rund um den Gardasee. Kochen und genießen Sie ein mehrgängiges Menü mit Spezialitäten aus den Regionen Venetien, Lombardei und Trentino, z. B. Kräuter-Frittata, Zitronenrisotto mit Fisch, Huhn mit Mascarpone Sauce, Mousse mit Rotweinbirnen, zum Espresso eine „Torta di fregoloti“ - ein knuspriger Nusskuchen zum Espresso. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42294 Wen

### Griechische Sommerküche

Di, 18. Juli, 18-22 Uhr,  
Gebühr: 34,- € inkl. Materialkosten  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. 32+Küche  
Sabine Ederer

Mit all ihren Genüssen die wir so lieben: Ich weise sie in die Rezepte der leckeren Inselküche ein: Spanakopitta, gefüllte Weinblätter, Gyros, Musaka, Galaktobourekko, verschiedene

Salate, mit griechischem Wein und Sirtaki. **Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, scharfe Messer, Gefäße für Kostproben.

● 42295 Wen

### Mediterrane „Grüne Küche“

Mi, 3. Mai, 17.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 30,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-0-14  
Heidemarie Lutz

Sie möchten weniger Fleisch essen? Dann lassen Sie sich von den fantasievollen, vegetarischen Gerichten aus den Mittelmeerländern inspirieren, die wir zubereiten werden, z. B. köstliche türkische Vorspeisen, spanische Gemüse-Tapas, italienische Crespelle mit köstlicher Füllung, Bulgur-Auberginen mit Kräuter-Joghurt-Dip, griechischer Karidopita - Walnusskuchen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

● 42296 Wen

### A table! - Köstlichkeiten aus Nizza

Mi, 17. Mai, 17.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 32,- € inkl. Materialkosten + Skript  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-0-14  
Heidemarie Lutz

Nizza's Küche ist eine Mischung aus provenzalischen und italienischen Einflüssen. Olivenöl, Knoblauch, Kräuter, Gemüse, sowie herzhaftes Fleisch sind Bestandteil dieser lokalen Kü-

## HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN

#### Sozialpsychiatrischer Dienst Roth

Adam-Kraft-Str. 11  
91154 Roth  
Telefon: 09171 966420

#### Sozialpsychiatrischer Dienst Hilpoltstein

St.-Jakob-Straße 12  
91161 Hilpoltstein  
Telefon: 09171 966420

#### Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabach

Nördliche Ringstr. 11a  
91126 Schwabach  
Telefon: 09122 934170-0

[spdi.schwabach@awo-roth-schwabach.de](mailto:spdi.schwabach@awo-roth-schwabach.de)

#### Landratsamt Roth Gesundheitsamt

Sozialer Beratungsdienst  
Weinbergweg 10, 91154 Roth  
Telefon: 09171 81-1601

Außenstelle Schwabach  
Regelsbacher Straße 9  
91126 Schwabach  
Telefon: 09171 81-1620

[gesundheitsamt@landratsamt-roth.de](mailto:gesundheitsamt@landratsamt-roth.de)

#### Krisendienst Mittelfranken

Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen  
Hessestr. 10, 90443 Nürnberg  
Telefon: 0911 424855-0

#### KISS Roth – Schwabach

Sandgasse 5, 91154 Roth  
Telefon: 09171 9897370

[roth@kiss-mfr.de](mailto:roth@kiss-mfr.de)



Kreisverband  
Roth-Schwabach e.V.





che. Kochen und genießen Sie „Salade nicoise“ - Nizza-Salat, „Pissaladier“ - Anchovisfladen, Ratatouille, „Daube nicoise“ - Rindfleischtopf, „Crêpes au miel aux pignons“ - Crêpes mit Honigsauce und Himbeeren u. a.. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Klarsichthülle, Schreibzeug

### Verkostungen und Tastings

● 42301 Hip

#### Eine Wein- und Käseverkostung der besonderen Art

##### Genussreise durch Europa

Fr, 24. März, 19-22 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum  
Maria Henriette Elke Küster-Emmer

Erleben Sie die Vielfalt von vielen Wein- und Käsesorten und die herrlichsten Zusammenspiele zwischen verschiedenen Weinen und Speisen! Erfahren Sie interessante Informationen und Geschichten über Wein und Käse! Mit einer Powerpoint-Präsentation bringen wir Ihnen Winzer und Weinregionen näher. Außer Wasser und Baguette gibt es auch noch ein paar kleine Überraschungen. Genussreise durch Europa: Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien, Griechenland Aus Erfahrung dauert eine Weinverkostung immer 3-4 Stunden, da die Gäste gerne länger bleiben...

● 42302 Rött

#### Eine Wein- und Käseverkostung der besonderen Art

##### Genussreise durch Europa

Fr, 23. Juni, 19-22 Uhr,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14  
Elke Küster-Emmer

Erleben Sie die Vielfalt von vielen Wein- und Käsesorten und die herrlichsten Zusammenspiele zwischen verschiedenen Weinen und Speisen! Erfahren Sie interessante Informationen und Geschichten über Wein und Käse! Mit einer Powerpoint-Präsentation bringen wir Ihnen Winzer und Weinregionen näher. Außer Wasser und Baguette gibt es auch noch ein paar kleine Überraschungen. Genussreise durch Europa: Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien, Griechenland Aus Erfahrung dauert eine Weinverkostung immer 3-4 Stunden, da die Gäste gerne länger bleiben...

● 42312 Gre

#### Whisky-Seminar Islay-Whisky

Sa, 29. April, 19-22 Uhr,  
Gebühr: 23,- € (+ 28,- € für Verkostung)  
Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer  
Armin Schüssler

Die schottische Insel Islay wird oft auch als Whisky-Insel bezeichnet und ist berühmt für ihre sehr rauchigen Whiskys. Dass torfiges Aroma nicht alles ist, was die derzeit acht Destillierereien auf Islay zu bieten haben, wird Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler in diesem Seminar zeigen. Definitiv ein Tasting auch für Liebhaber leichterer Whiskys. Für die Verkostung der sechs Whiskys inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, Pipette und Baguette wird ein Beitrag von 28,- Euro erhoben.

## Aussehen • Persönlicher Stil

### Farbanalyse

● 43019 Roth

#### Farbberatung nach den 10 Jahreszeiten

Mo, 3. Juli, 17.45-21.30 Uhr,  
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)



● 43020 Wen

### Farbberatung für Damen nach den 10 Jahreszeiten

Mi, 28. Juni, 17.45-21 Uhr,  
Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-1-02  
Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** Haarband und Standspiegel - sofern vorhanden

● 43115 Kam

### Make-up Basis-Schulung Typgerecht richtig schminken, Schritt für Schritt

Fr, 10. März, 18.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)  
Kammerstein, OT Haubenhof, Kosmetikstudio Auszeit,  
Haubenhof 1  
Kathleen Lorenz

In diesem Seminar zeige ich zunächst die einzelnen Schritte für eine perfekte Grundierung. Unter Anleitung schminken Sie sich dann selbst ein leichtes Tages-Make-up. Dazu bekommen Sie viele Tipps und Tricks. Die richtige Auswahl zu den vielfältigen Produkten am Markt und wertvolle Informationen zur Farbwahl runden die Make-up Basis-Schulung ab. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Haarspangen, Getränk

## Make-up-Kurse

● 43117 Kam

### Make-up für den Abend - Workshop -

Fr, 7. April, 18.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)  
Kammerstein, OT Haubenhof, Kosmetikstudio Auszeit,  
Haubenhof 1  
Kathleen Lorenz

Wie kann ich ein glamouröses und schickes Abend-Make-up schminken? In diesem Workshop erlernen Sie Step-by-Step, wie man mit wenigen Handgriffen aus einem Tages-Make-up ein umwerfendes Abend-Make-up zaubert. Sie erlernen wie

Banane, Lidstrich und Farbverläufe professionell geschminkt werden und jede wilde Partynacht überdauern. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Haarspangen, Getränk

● 43118 Roth

### Schminken dezent und ohne Farbe

Do, 9. März, 17.45-21.30 Uhr,  
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Helga Dollhofer-Veleta

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make up tragen möchten. Viele zögern jedoch dekorative Kosmetik Produkte anzuwenden. Und dabei ist es leicht, wenn man nur weiß wie und mit welchen Materialien, denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles völlig natürliches Make up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Gästehandtuch, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43119 Wen

### Top gestylt in 5 Minuten

Mo, 13. März, 17.45-21 Uhr,  
Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-1-02  
Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. **Bitte mitbringen:** Standspiegel und Haarband - sofern vorhanden



● 43120 Wen

### Das perfekte Augen-Make-up

Mo, 24. Juli, 17.45-21 Uhr,  
Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.,  
Zi. D-1-02  
Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbraunen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband und Standspiegel - sofern vorhanden

### Maniküre

● 43130 Kam

### Maniküre

#### Workshop

Sa, 11. März, 9-11 Uhr,  
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)  
Kammerstein, OT Haubenhof, Kosmetikstudio Auszeit,  
Haubenhof 1  
Kathleen Lorenz

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Hände selbst verschönern und pflegen können. Schritt für Schritt wenden Sie die Pflege von Fingernägeln und Nagelhaut unter Anleitung an. Mit einer professionellen Nagellack-Lackierung wird die Maniküre abgerundet. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

## Medizinische Themen

### Erste Hilfe

● 45001 Gre

### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

#### Grundkurs

Di, 23. Mai, 19-21.30 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 34,- € inkl. Skript  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,  
Musikraum  
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich! In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries.

● 45002 Kam

### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

#### Grundkurs

Mi, 21. Juni, 19-21.30 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 34,- € inkl. Skript  
Kammerstein, Feuerwehrhaus, Dorfstraße 25, Schulungsraum  
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs



erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!

- 45003 Rött

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen

### Grundkurs

Sa, 6. Mai, 9-15 Uhr,  
Gebühr: 34,- € inkl. Skript  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14  
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. Deshalb: Erste Hilfe bei Kindernotfällen ist wichtig - vor allem weil Kinder oft eine andere Versorgung benötigen als Erwachsene. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren, um schwerwiegende Folgen abzuwenden. Praktische Übungen - z.B. stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen - ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!

## Taping

- 45020 Roth

### Taping - selbst gemacht

Mo, 3. April, 19-20 Uhr,  
Gebühr: 10,- €  
Roth, Die Sport Laube, Stieberstr. 1  
Simone Laube

Wir möchten Ihnen in einem Kurzvortrag zeigen, auf was es beim Taping mit elastischem Tape (Kinesiotape) ankommt wenn Sie selbst Hand anlegen wollen. Wir zeigen Ihnen an ausgewählten praktischen Beispielen, wie es funktioniert. Material wird gestellt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

## Abnehmen mit Vernunft

- 45050 Hip

### Abnehmen - aber mit Vernunft

Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 118,- € inkl. Skript  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Jugendspielz. 2. OG  
Karin Heinrich

Sie möchten abnehmen und Ihr Gewicht dauerhaft halten? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht auf gesundem Wege erreichen. Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) hilft Ihnen Ihre Essgewohnheiten langfristig zu verändern. Dabei müssen weder Sie noch Ihre Familie auf Ihre Lieblingsspeisen verzichten! Lernen Sie sich ausgewogen und gesundheitsbewusst zu ernähren. So purzeln die Pfunde, ohne dass Sie hungern müssen! Abnehmen - aber mit Vernunft ist ein modernes Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Es wurde vom IFT- Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit BzgA entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet eine seriöse, auf dauerhafte Erfolge angelegte Unterstützung zur Gewichtsreduktion. Teilnahme ab 18 Jahren.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Gesundheitsvorträge und -workshops

- 46100 All

### Räuchern mit heimischen Pflanzen

#### Altes Wissen neu entdecken

Fr, 10. März, 18-19.30 Uhr,  
Gebühr: 5,- €  
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt  
Birgitt Hirscheider

Geheimnisvolles Hexenwerk und nur was für Magier und Zauberinnen? Wird nur zu besonderen Zeiten oder Tagen geräuchert? Was kann Räuchern eigentlich bewirken? Diese und viele andere Fragen, Mythen und Sagen klären wir an diesem Abend. Einführung und Grundwissen zum Thema Räuchern, Materialkunde und praktische Anleitung. Es gibt Tipps und Rituale für den Alltag sowie zum Abschluss einen kleinen „Räucherkunde-Ratgeber“. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken



● 46101 All

### Essen gegen das Vergessen Kann man einer Demenz vorbeugen?

Do, 23. März, 19.30-21 Uhr,  
gebührenfrei  
Allersberg, Marktplatz 20, Gilardihaus, Sitzungssaal  
Christiane Warzecha-Biegler

Das Demenzrisiko steigt mit zunehmendem Alter. Neue Strategien sind gefragt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass bestimmte Nährstoffe eine schützende Wirkung haben können - neben Bewegung und einem aktiven Lebensstil. In diesem Vortrag erläutert die diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, in welchen Lebensmitteln Schutzstoffe stecken. Sie erfahren, wie Sie die Empfehlungen ohne großen Aufwand in den täglichen Speiseplan einbauen können. Anmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 46102 Geo

### Essen gegen das Vergessen Kann man einer Demenz vorbeugen?

Fr, 28. April, 19-20.30 Uhr,  
gebührenfrei  
Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG  
Christiane Warzecha-Biegler

Das Demenzrisiko steigt mit zunehmendem Alter. Zahlreiche wissenschaftliche Ergebnisse belegen, dass bestimmte Nährstoffe eine schützende Wirkung haben können - neben Bewegung und einen aktiven Lebensstil. In einem Vortrag erläutert die diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, in welchen Lebensmitteln diese Schutzstoffe stecken. Sie erfahren, wie Sie die Empfehlungen ohne großen Aufwand in den täglichen Speiseplan einbauen können. Anmeldung erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 46103 Geo

### Gesunder Rücken und Gelenke Einführung in die Dorn-Methode

Di, 2. Mai, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 21,- €  
Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG  
Anna Velisek

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden.

Wie Sie gerade stehen im Alltag und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. Keine Ermäßigung möglich!  
**Bitte mitbringen:** Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung

● 46104 Gre

### Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?

Do, 16. März, 19-21.30 Uhr,  
Gebühr: 12,- €  
Beilngries, Hauptstr. 47, Spielzeugmuseum, Schulungsraum  
Angelika Netter

Für Frauen vor und in den Wechseljahren. Aufbauend auf dem natürlichen Zyklusgeschehen unserer biologisch fruchtbaren Zeit wird mit Hilfe eines Bodenbildes verständlich dargestellt, wie sich der Zyklus in den Wechseljahren allmählich verändert. Dabei werden auch die körperlichen Begleiterscheinungen aufgezeigt, die mit der Hormonumstellung einhergehen können. Im gemeinsamen Austausch werden Möglichkeiten, wie wir diesen Beschwerden aktiv begegnen können, besprochen. Wechseljahre sind Schweiß treibend. Aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries!

● 46105 Gre

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten - nur eine Modeerscheinung?

Di, 4. April, 19-20.30 Uhr,  
Gebühr: 10,- €  
Beilngries, Hauptstr. 47, Spielzeugmuseum, Schulungsraum  
Monika Winhard

Ich vertrage kein Obst, keine Milchprodukte, keinen Weizen ... Wenn man sich in seinem eigenen Bekanntenkreis einmal umhört, hat man manchmal das Gefühl, dass nahezu jeder an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet. Für die unterschiedlichsten Beschwerden wie z. B. Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder auch Verstopfung werden Lebensmittel verantwortlich gemacht. Nehmen Nahrungsmittelunverträglichkeiten denn wirklich immer mehr zu oder sind sie gar nur eine Modeerscheinung? In diesem Vortrag möchte ich Ihnen aufzeigen, wie Sie erkennen können, ob bei Ihnen eine Unverträglichkeit vorliegt. Zusätzlich bekommen Sie Tipps und Ratschläge, wie Sie im Falle einer diagnostizierten Nahrungsmittelunverträglichkeit mit der Situation umgehen können. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries!



● 46106 Hei

## Hilfe bei Infektionen

Mo, 27. Februar, 19.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 14,- €  
Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal  
Dr. Gerhard Steidl

Infektionen etwa der Verdauungs-, Atemwege oder der Haut sind nicht nur lästig, sondern können Spätfolgen wie Nervenleiden, Demenz oder Krebs hinterlassen. Auch unbemerkt werden manch schwere Krankheiten durch Keime verursacht. Moderne Faktoren wie Elektrosmog, künstliche Industriekost, Antibiotikaresistenzen und globale Kontakte schaffen neue Bedrohungen. Es geht um biologische Realitäten. Mit pflanzlichen Präparaten bekommen Sie hilfreiche Antibiotika vorgeführt, die das Immunsystem kurmäßig und akut fit halten können.

● 46107 Hip

## Gesunder Rücken und Gelenke Einführung in die Dorn-Methode

Di, 25. April, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 21,- €  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Jugendspielz. 2. OG  
Anna Velisek

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden. Wie Sie gerade stehen im Alltag und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. Keine Ermäßigung möglich!  
**Bitte mitbringen:** Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung

● 46108 Hip

## Die positiven Effekte von mehr Rohkost

Fr, 28. April, 19.30-21 Uhr,  
Gebühr: 10,- €  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Jugendspielz. 2. OG  
Daniela Zibi

Wie viel rohes Obst, Gemüse und Salate essen Sie am Tag? In diesem Vortrag erfahren Sie von den Vorzügen von mehr Rohkost in Ihrer Ernährung. Wie Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness und Ihre Gesundheit verbessern, Ihr Immunsystem stärken, ihre Verdauung verbessern und sich vor ernährungsbedingten Krankheiten schützen, wird Ihnen an diesen Abend anschaulich erklärt. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 46109 Kam

## Gesundheitsbildung

### Vortrag

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Kammerstein, Dorfstraße 19, Praxis Lebensrhythmus  
Heike Friedrich

Sie möchten mehr über die energetischen Aspekte bei Schmerzsymptomatiken erfahren? Dann freuen Sie sich auf einen inspirierenden Vortrag zum Thema Meridiantherapie mit Akupunktur und Akupressur. Gewürzt mit praktischen Übungsbeispielen, die Sie spüren lassen wie z. B. Achtsamkeitsübungen, Meditation, Qigong oder Selbstakupressur positiv auf das subjektive Schmerzempfinden einwirken können.

● 46110 Kam

## Gesundheitsbildung

### Vortrag

Mo, 3. April, 19-20.30 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Kammerstein, Dorfstraße 19, Praxis Lebensrhythmus  
Heike Friedrich

Umweltgifte gefährden auf vielfältige Weise unsere Gesundheit. Da sich diverse Belastungen leider nicht vollkommen vermeiden lassen, ist es notwendig, unsere körpereigenen Entgiftungsmechanismen regelmäßig zu stärken und auf natürliche Weise zu aktivieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie ein regelmäßiges Entlastungs- und Entgiftungsprogramm für Körper und Geist zur richtigen Jahreszeit und mit wirksamen Mitteln in ihren Jahresplan integrieren können.

● 46111 Kam

## Gesundheitsbildung - Vortrag

Mo, 8. Mai, 19-20.30 Uhr,  
Gebühr: 15,- €  
Kammerstein, Dorfstraße 19, Praxis Lebensrhythmus  
Heike Friedrich

„Ein Blick sagt mehr als tausend Worte“. Der Ausdruck der Augen, Zeichen und Färbungen der Regenbogenhaut (Iris) oder Fehlsichtigkeiten können in der ganzheitlichen Augendiagnostik Hinweise zum psychischen und physischen Zustand eines Menschen geben. In der Chinesischen Medizin gelten die Augen als Ausdrucksorgan der Leberenergie. Die Dozentin, Heilpraktikerin (TCM) vermittelt interessante Zusammenhänge aus der Chinesischen Medizin und gibt nützliche Tipps zur Gesunderhaltung der Augen.



● 46112 Roth

### Bedenkliche Substanzen in der Kosmetik

Di, 14. März, 19.30-21 Uhr,

Gebühr: 8,- €

Roth, Praxismgemeinschaft am Markt, Hauptstr. 50

Beate Kern

Parabene & Co. - was ist das? Brauche ich es in meiner Kosmetik und was bewirkt es wirklich! **Bitte mitbringen:** eigene Kosmetikartikel

● 46113 Roth

### Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

#### Chronische Rückenbeschwerden

Di, 21. März, 19-20 Uhr,

Gebühr: 10,- €

Roth, Praxismgemeinschaft am Markt, Hauptstr. 50

Corina Schiller-Linz

Immer wieder liest man von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und den daraus folgenden Konsequenzen für den Körper. Was Nahrungsmittelunverträglichkeiten für den Einzelnen bedeutet, welche Folgen daraus entstehen können und die Möglichkeiten zur Veränderung erläutert dieser Vortrag.

● 46114 Roth

### Müde, abgeschlafft oder nur übersäuert? Neue Wege für die Generation 40 plus

Mi, 22. März, 19-21 Uhr,

Gebühr: 11,- €

Roth, Praxis THZ, Am Spatenbuck 14 (nähe Augustinum)

Thomas Kistler

Die ganzheitlich überraschenden Antworten auf Müdigkeit, Depression, Burn Out, Schlafstörungen, Migräne und anderen scheinbaren „Alters“-Erscheinungen. Oft sind Folgen von Übersäuerung ein gestörter Stoffwechsel und viele Wehwehchen, die zu schnell dem „Alter“ zugeschrieben werden. In diesem Vortrag wird ein ganzheitliches naturkundliches Konzept vorgestellt. Dieses 40 Plus Konzept ist ein Ansatz der einfach, praktisch umsetzbar ist und nachhaltig wirkt.

● 46115 Roth

### Selbstsorge im Ehrenamt Engagiert und gesund

Mo, 15. Mai, 19.30-21.30 Uhr, 3 x,

Gebühr: 26,- €

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

Brigitte Reinard

Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, leben statistisch gesehen, gesünder. Die Ausübung eines Ehrenamtes kann als gesundheitsfördernder Faktor gesehen werden. Trotzdem kann ein hohes Maß an Engagement auch zur Gesundheitsgefährdung werden. Wer hier nicht ausreichend auf sich selbst und die eigenen Grenzen achtet, läuft Gefahr, sich zu überfordern, zu ermüden und schlimmstenfalls krank zu werden. In diesem Kurs sollen Stolperfallen aufgezeigt und Hilfe zu Selbsthilfe eingeübt werden. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 46116 Swa

### Tibetisches Heilyoga Yoga der Achtsamkeit

So, 19. März, 9.30-13.30 Uhr,

Gebühr: 18,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Christina Lämmer

Das aus Tibet stammende Heilyoga dient zur Entspannung, Anregung und Lösung von Blockaden im Energiesystem. Es umfasst viele Übungen, die einfach zu erlernen, aber tief wirksam sind und keine speziellen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse erfordern. Wir lernen durch leichte Körper- und Atemübungen uns einen inneren Bewusstseinsraum zu schaffen, der neue Perspektiven zulässt und der damit eine positive Lebensweise einräumt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für jedermann ausführbar. **Bitte mitbringen:** Matte oder Decke, kleines Kissen, Verpflegung, Schreibzeug

● 46117 Spa

### Geistig fit

#### Bewegung für die grauen Zellen

Di, 7. März, 16.30-17.30 Uhr, 10 x,

Gebühr: 69,- €

Spalt, Spalatin Grund-/Mittelschule, Dr.-Meyer-Str. 7,

Turnhalle

Donna Ingrid Malskies

Ein altes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet“! Möchten Sie der klassischen Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Sind Sie neugierig? Wollen Sie spürbar erfahren, wie sich Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessern? Dann bietet die-



ser Kurs frischen Wind für Ihr Gedächtnis und gleichzeitig eine Vielfalt von Bewegungsangeboten. Mit Methoden aus der Bewegungslehre, dem Wissen von Tanz und Yoga sowie Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht kommen Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung. Und das Beste dabei ist: „Es macht jede Menge Spaß!“. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

schnittlich, durchschnittlich oder unterdurchschnittlich zu bewerten sind. In Zusammenarbeit mit dem FV 1923 Wendelstein. **Bitte mitbringen:** Bequeme Bekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

● **46118** Wen

### Für Herz-Kreislauf-Patienten und Diabetiker

Di, 14. März, 19-20.30 Uhr,  
gebührenfrei  
Wendelstein, FV Wendelstein, Mozartstraße 72, Mehrzweckraum  
Hans-Joachim Meye

Bewegung stabilisiert, verbessert das körperliche Befinden, reduziert die Risikofaktoren und kann als Reha-Maßnahme vom Arzt verordnet werden. Eine Informationsveranstaltung der Reha-Sportgruppen des FV-Wendelstein für Herz-Kreislauf-patienten und Diabetiker.

● **46119** Wen

### Die positiven Effekte von mehr Rohkost

Mi, 29. März, 18.30-20 Uhr,  
Gebühr: 10,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 8  
Daniela Zibi

Wie viel rohes Obst, Gemüse und Salate essen Sie am Tag? In diesem Vortrag erfahren Sie von den Vorzügen von mehr Rohkost in Ihrer Ernährung. Wie Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness und Ihre Gesundheit verbessern, Ihr Immunsystem stärken, ihre Verdauung verbessern und sich von ernährungsbedingten Krankheiten schützen, wird Ihnen an diesen Abend anschaulich erklärt. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● **46120** Wen

### Alltags- und Fitness-Test ab 55 plus

Do, 13. April, 17-18.30 Uhr,  
Gebühr: 5,- €  
Wendelstein, FV Wendelstein, Mozartstraße 72, Fit Halle  
Hans-Joachim Meye

Ihr aktueller körperlicher Funktions- und Fitnesszustand wird mit sechs Aufgaben überprüft, die hohe Bedeutung für den Alltag haben. Wir testen Ihre Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte, sowie Ihre Geschicklichkeit. Wir sagen Ihnen, ob Ihre jeweiligen Leistungen alters- und geschlechtsspezifisch überdurch-



## **Kulturelle Bildung ...**

ist elementarer Bestandteil einer allseitigen Persönlichkeitsentwicklung und Allgemeinbildung und damit der Schwerpunkt dieses Programmbereichs.

# Kultur

## Inhalt

- Lesungen 179
- Literatur 181
- Schreibwerkstatt 181
- Noten lesen 181
- Harmonielehre 182
- Singen 182
- Gitarrenkurse 183
- Discofox 187
- Hochzeitstanzkurs 188
- Line Dance 188
- Orientalischer Tanz 191
- Folklore-Tänze 191
- Mal- und Zeichenkurse 195
- Acrylmalkurse 198
- Aquarellmalkurse 200
- Keramik 201
- Steinhauwoche 203
- Holzbearbeitung 203
- Glaskunst 203
- Schmuckgestaltung 204
- Upcycling 206
- Nähkurse 207
- Nadelbinden 210
- Spinnen von Hand 210
- Patchwork 211
- Klöppeln 212
- Florsitik • Flechten 214
- Messerschmieden 215
- Stand Up Paddel 218
- Geschichten aus dem Koffer 219

---

## **Jahresausstellung des KUNST.TREFF HIP**

bis So, 08. Januar 2017, Residenz Hilpoltstein

## **Kunstaussstellung mit Roland Fürstenhöfer**

Fr, 13. Januar bis Mo, 13. März 2017

Residenz Hilpoltstein

## **Irland – Die grüne Insel**

### **Digitale Diashow mit Manfred Klier**

Mi, 25. Januar 2017, Residenz Hilpoltstein

## **Cevapcici to go, Kabarett von und mit Boris Stijelja**

Sa, 28. Januar 2017, Residenz Hilpoltstein

## **Ausstellung der Fotofreunde HIP: „Eingefangen“**

Fr, 17.03. bis Mo, 17.04.2017

Residenz Hilpoltstein

## **Kunstaussstellung mit Qian Feng**

Fr, 21. April bis So, 28. Mai 2017

Residenz Hilpoltstein

## **Kunstaussstellung mit Kai Bader und Karl Schnell**

Fr, 02. Juni 2017 bis So, 23. Juli 2017

Residenz Hilpoltstein

## **Konzert im Rahmen des Fränkischen Sommers:**

### **Armida Quartett**

Fr, 30. Juni 2017

Stadtpfarrkirche St. Johannes der Täufer

---

Weitere Veranstaltungen finden Sie immer aktuell unter:  
[www.hilpoltstein.de/residenzkultur](http://www.hilpoltstein.de/residenzkultur)

---

**Stadt Hilpoltstein · Residenz Kultur**

Marktstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 091 74 978-505 · Fax 091 74 978-519

kultur@hilpoltstein.de ·  find us on [facebook.com/residenz.hilpoltstein](https://www.facebook.com/residenz.hilpoltstein)



## Lesungen • Literatur

### Buchmesse Leipzig

● 50000 Hip

#### Buchmesse Leipzig

So, 26. März, 5.30-20 Uhr,  
Gebühr: 45,- € / Kinder bis 15 Jahre 20,- €  
Leipzig  
Cordula Doßler

Die Leipziger Buchmesse ist der wichtigste Frühjahrestreff der Buch- und Medienbranche. Zu dem Ereignis treffen Verlage, Autoren, Leser und Journalisten auf ein neugieriges Publikum und interessierte Fachbesucher. Die parallel stattfindende Veranstaltung „Leipzig liest“ bietet den Besuchern die Möglichkeit, Autoren hautnah in Lesungen, Diskussionen und Autogrammstunden zu erleben. Internationale Star-Autoren geben sich ein Stelldichein - Top-Journalisten und Bücher schreibende Politiker treffen auf Pop-Größen und literarische Altmeister. Sonntag ist Familiensonntag mit spannenden Veranstaltungen für die ganze Familie und natürlich lädt die Manga-Comic-Con ein, die aufwändig verkleideten Teilnehmer zu bewundern. Der Preis beinhaltet die Fahrt- und Eintrittskosten, Verpflegung exklusive.

#### Abfahrtszeiten/-orte:

5.45 Uhr Hilpoltstein, Bahnhof  
6.00 Uhr Allersberg, Parkplatz BAB-Auffahrt Allersberg  
6.15 Uhr Roth, Parkpl. „Steinerne Eiche“, Hilpoltsteiner Str., Auffahrt zur B 2  
6.30 Uhr Schwabach, Bahnhof  
6.50 Uhr Feucht, Ortsmitte, Hauptstraße, vor der kath. Kirche  
7.20 Uhr Lauf an der Pegnitz, Haltestelle Sparkasse an der Saarstraße

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schwabach, Schwarzwachtal und Unteres Pegnitztal. Bitte Zustiegsort bei der Anmeldung angeben.

## Lesungen

● 50001 All

### Der Landkreis liest

#### Lesezeit in Allersberg

Di, 16. Mai, 19.30-21 Uhr,  
Eintritt frei  
Allersberg, Torturm, Hilpoltsteiner Str. 1  
Cordula Doßler

„Der Landkreis liest“ ist eine neue Veranstaltungs-Reihe der vhs. Persönlichkeiten der verschiedenen Orte im Landkreis bieten ein buntgemischtes Vorlese-Programm. Wir starten im Frühjahr 2017 in Hilpoltstein und Allersberg. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Abend im Torturm, dem Wahrzeichen Allersbergs und lassen Sie sich überraschen, welche Texte Bürgermeister Bernhard Böckeler, Pfarrer Peter Wenzel, Torturm-Kabarettistin Gaby Hofmeier und Mundart-Artistin Rosi Zita bewegt oder erheitert haben.

● 50002 Hip

### Der Landkreis liest

#### Lesezeit in Hilpoltstein

Mi, 29. März, 19.30-21 Uhr,  
Eintritt frei  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Christian  
Cordula Doßler

„Der Landkreis liest“ ist eine neue Veranstaltungs-Reihe der vhs. Persönlichkeiten der verschiedenen Orte im Landkreis bieten ein buntgemischtes Vorlese-Programm. Wir starten im Frühjahr 2017 in Hilpoltstein und Allersberg. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Abend in der Residenz und lassen Sie sich überraschen, welche Texte die Burgapothekerin Ursula Paletta, Gerhard Koller vom TV Hilpoltstein und andere bewegt oder erheitert haben.



● 50010 Roth

### Montags-Lesungen

Mo, 6. März, 16.30-18 Uhr, 6 x,  
Eintritt frei

Roth, Haus der Schönheit, Hauptstr. 43  
Christa Andresen

6. März: Birgit Landmann liest „Die Großrussin“ (Stefan Schwarz)

13. März: Walter Stromsky liest „Atlas eines ängstlichen Mannes“ (Christoph Ransmayer)

20. März: Fritz Lades liest „Erlebnisse eines Auslandsreisenden“.

27. März: Überraschungslesung

3. April: Gunda Wittmann liest in bayerischer Mundart aus „Zum Schmunzeln und Nachdenken“.

24. April: Edeltraud Dörr liest aus „England und andere Stories“ (Graham Swift).

● 50020 Thal

### Die Bücherverbrennung im Jahr 1933

Mi, 10. Mai, 19.30-21 Uhr,  
Eintritt: 5,- €

Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2  
Fritz Stiegler

Valentina, die junge ukrainische Zwangsarbeiterin, kommt 1943 ins Arbeitslager Langenzenn bei Nürnberg. Sie bekommt alle Arten von Demütigungen zu spüren - bis ihr während eines Ernteeinsatzes die Flucht gelingt. Eine beherzte Bauernfamilie gewährt ihr Unterschlupf. Marie, die Bäuerin, widersetzt sich der Nazi-propaganda und versucht

alles, um Valentina zu schützen. Der Autor und Landwirt Fritz Stiegler hat drei Jahre für diesen Roman recherchiert. Das Lager wurde gleich nach dem Krieg abgerissen und vergessen. Eine Redensart hat ihn dabei ständig begleitet: „Lass doch das alte Zeug ruhn“. Aber auch die Erinnerungen seiner Eltern und Großeltern hat er in dem Werk verinnerlicht. Das einfache Leben im Dorf, der Umgang der Dorfbevölkerung mit dem Regime, die Erlebnisse seines Großvaters als Feuerwehrmann während der Bombenabwürfe in Nürnberg. Das Buch wurde zwischenzeitlich als Kurzspielfilm verfilmt und lief im Dezember 2016 im Bayerischen Fernsehen.

● 50025 Wen

### „Es kened sooo ... odde aa ganz anders sai“ Mundart-Lesung mit Walter Tausendpfund

Di, 21. März, 19.30-21 Uhr,  
Eintritt: 5,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Walter Tausendpfund

Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen und gemütlichen Abend in der Jegelscheune. Walter Tausendpfund, aufgewachsen in Allersberg in Mittelfranken, aber seit vielen Jahren in Pegnitz in Oberfranken zu Hause, vermittelt in seinen Texten fränkisches Lebensgefühl. Der vielfach preisgekrönte Mundart-Autor liest zum Welttag der Poesie aus seinem umfangreichen Repertoire, denn „Es kened sooo ... odde sooo ... odde aa ganz anders sai“. Für die körperliche Stärkung sorgt ein fränkischer Imbiss.



## Zwei Museen laden zu einem spannenden Besuch auf die Burg Abenberg ein



### Klöppelmuseum

Tauchen Sie ein in die vielfältigen Geheimnisse der Spitzenherstellung. Zwischen Tradition und Moderne: Sie entdecken prächtige Kostbarkeiten aus feinsten Klöppelspitze.

### Kontakt

Museen Burg Abenberg  
Burgstraße 16  
91183 Abenberg  
Tel. 09178 90618  
[www.museen-abenberg.de](http://www.museen-abenberg.de)



### Haus fränkischer Geschichte

Die Gäste erleben eine „Zeitreise durch Franken“ vom Mittelalter bis heute: mit Urkunde „Geprüfter Franke“. Wir bieten ein Geschichtserlebnis für die ganze Familie!

### Öffnungszeiten

April bis Oktober:  
Di.-So. 11.00-17.00 Uhr  
März, Nov., Dez.:  
Do.-So. 11.00-17.00 Uhr



## Literatur

- 50100 Ab

### Die Literatur und das Alter

Do, 9. März, 19-20.30 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 16,- €  
Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Straße 11  
Albert Rösch

Neben einer kurzen Einführung in die Thematik „Alter und Altern in der Literatur“ werden die Werke „Der Stechlin“ von Theodor Fontane, „Die unwürdige Greisin“ von Bert Brecht, „Ein liebender Mann“ von Martin Walser und „Haus der Schildkröten“ von Annette Peht besprochen.

- 50105 All

### „Hast a weng Zeit?“ Mit allen Sinnen ins Frühjahr

So, 12. März, 16-17.30 Uhr,  
Eintritt frei  
Allersberg, Bahnhofstraße 14, Gemeindebücherei  
Cordula Doßler

Nach der ruhigen Winterzeit, in der die Sinne nur wenig zu tun hatten, bringen sinnfrohe Texte Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen wieder richtig in Schwung. Lassen Sie Ihren Sinnen freien Lauf. Anmeldung erwünscht!

- 50120 Roth

### Französische Autoren der Gegenwart

Mo, 6. März, 20-21.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 21,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Albert Rösch

Neben einem kurzen Überblick über die französische Literatur der Gegenwart werden die Romane „Das Findelkind“ von Didier van Cauwelaert, „Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“ von Francois Lelord, „Ein Geheimnis“ von Philippe Grimbert und „Salz auf unserer Haut“ von Benoite Groult besprochen.

## Schreibwerkstatt

- 50200 Wen

### Kreatives Schreiben

#### Schreibwerkstatt Wendelstein

Mo, 20. März, 24. April, 29. Mai, 03. Juli, jeweils 9-11 Uhr,  
Gebühr: 21,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Gudrun Vollmuth

Im spielerischen Umgang mit Sprache entstehen Gedichte, Geschichten, Märchen, Briefe; wir erinnern uns an Kindheits- und Jugenderlebnisse. Wir schreiben nicht nur für uns und die Schublade, sondern wir stellen unsere Ergebnisse auch der Öffentlichkeit vor, z.B. bei Lesungen, in Büchern oder Anthologien, bei Schreib-Wettbewerben etc. Auch Schreibneulinge sind bei uns willkommen. Der Kurs findet einmal monatlich statt.

## Musik

### Noten lesen

- 50305 Hip

### Noten lernen Basiskurs Stufe I

Sa, 18. März, 9.30-12.30 Uhr,  
Gebühr: 21,- €  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,  
Jugendspielz. 2. OG  
Gisela Timm

Hier lernen Sie die Grundbegriffe des Notensystems: Namen der Noten im Violin- und im Bass-Schlüssel, Tondauer erkennen, Länge der Pausen, was ist ein Takt. Sie erhalten ein Heft, in dem alles genau beschrieben ist, und in dem wir gemeinsam üben können. Die Lösungen sind ebenfalls im Heft zu finden. Das Kursheft mit dem Kompletprogramm (Basis-, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurs) kann bei der Dozentin für 8 € erworben werden. **Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi



● **50306** Hip

## Noten lernen

### Aufbaukurs Stufe II

Sa, 1. April, 9.30-12.30 Uhr,

Gebühr: 21,- €

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

Jugendspielz. 2. OG

Gisela Timm

Sie kennen schon die Grundbegriffe des Notensystems, wollen diese aber vertiefen? Inhalte des Aufbaukurses sind: alle Vorzeichen, punktierte Tonlängen, Dur- und Moll-Tonarten. Sie erhalten ein Heft, in dem alles genau beschrieben ist, und in dem wir gemeinsam üben können. Die Lösungen sind ebenfalls im Heft zu finden. Das Kursheft mit dem Komplettsprogramm (Basis-, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurs) kann bei der Dozentin für 8 € erworben werden. **Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi

● **50307** Hip

## Noten lernen

### Aufbaukurs Stufe III

Sa, 6. Mai, 9.30-12.30 Uhr,

Gebühr: 21,- €

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

Jugendspielz. 2. OG

Gisela Timm

Sie kennen sowohl die Grundbegriffe des Notensystems inklusive der Vorzeichen und der gebräuchlichsten Tonlängen und möchten Ihre bisherigen Kenntnisse ergänzen und vertiefen? Inhalte des Fortgeschrittenenkurses sind: seltenere Tonlängen, Quintenzirkel, Grundintervalle (Terz, Quint etc.) und verschiedene musikspezifische Zeichen. Anschließend werden wir üben, wie man sich in einem längeren Musikstück mit verschiedenen Stimmen zurecht findet. **Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi

## Harmonielehre

● **50310** Swa

## Grundlagen der Musiktheorie

Di, 7. März, 19-19.45 Uhr, 8 x,

Gebühr: 30,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Michael Kaufmann

Spielen Sie ein Instrument, möchten eigene Stücke schreiben oder interessieren sich allgemein für das Verstehen von Musik? In diesem Kurs lernen Sie alles von Anfang an. Die Harmonielehre bildet die Grundlage jeglichen musikalischen

Verstehens. Sich damit auseinander zu setzen ist keinesfalls nur trockene Theorie, sondern sehr lebendige Praxis. Wenn Sie ein Instrument spielen, dürfen Sie dieses gerne mitbringen und falls Sie noch keine Noten lesen können, lernen Sie das ganz nebenbei mit. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät, Bleistift, Radiergummi und Notenpapier oder Notenheft

## Singen

● **50340** Swa

## Atme dich frei - sing dich frei

Sa, 18. März, 9-15 Uhr,

Gebühr: 38,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Elena Roeder

Um mit Leichtigkeit zu singen, gibt es einen wichtigen Schlüssel: die Atmung! Je besser ich die Atemräume kenne, die mir zur Verfügung stehen, desto mehr kann ich sie für den Gesang nutzen. Deshalb geht es in diesem Workshop zunächst um das bewusste Wahrnehmen und Entdecken der Atemräume. Mit ganzkörperlichen Übungen werden wir dann Ein- und Ausatem intensivieren. Schließlich probieren wir an mitgebrachten Liedern aus, wie man den Atem ganz praktisch für den Gesang nutzen kann. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, ein Lieblingslied

● **50341** Swa

## Mein Körper, mein Gesangsinstrument

Sa, 6. Mai, 9-15 Uhr,

Gebühr: 38,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Elena Roeder

Hohe Töne leicht erreichen? Mit viel Volumen singen? Laut singen ohne heiser zu werden? Ausdrucksstark klingen? - Das sind Fragen, die sich jeder Sänger stellt. Atmung, Körperspannung, Haltung und Bewegung bieten Antworten darauf. Im ersten Teil des Workshops untersuchen wir durch Übungen den Zusammenhang von Körper und Stimme. Im zweiten Teil probieren wir aus, das Erfahrene in mitgebrachte Lieder einzubauen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, ein Lieblingslied



- 50342 Swa

## Vom Lied zur Improvisation

Sa, 24. Juni, 9-15 Uhr,  
Gebühr: 38,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a  
Elena Roeder

In jedem von uns stecken unzählige Melodien, die wir in diesem Workshop aus uns herauslocken wollen. Ausgehend von einem Lieblingslied, das jeder mitbringt, probieren wir aus, mit der Musik zu improvisieren. Die Lieder dienen als Spielmaterial, aus dem am Ende ganz neu arrangierte Stücke für die ganze Gruppe werden sollen. Vorkenntnisse in Improvisation sind nicht nötig. Es genügt, Lust darauf zu haben, mit anderen auf kreative Weise Musik zu machen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, ein Lieblingslied

## Gitarrenkurse

- 50400 Ab

### Gitarre für Anfänger

Mo, 6. März, 19-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Musikraum  
Georg Krämer

Sie lernen, einfache, bekannte Lieder nach Noten, in Begleitmuster und Schlagtechnik zu begleiten. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe A-D-E-C-G und Rhythustraining. Vor- bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung für Schüler möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- 50401 Ab

### Gitarre für Fortgeschrittene weiterführender Kurs

Di, 7. März, 18-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Musikraum  
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. Keine Ermäßigung für Schüler möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- 50402 Ab

### Gitarre für Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 19-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Musikraum  
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. Keine Ermäßigung für Schüler möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Notenständer, falls vorhanden

- 50403 Ab

### Gitarre für Fortgeschrittene

Do, 9. März, 19-20 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 135,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Musikraum  
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. Keine Ermäßigung für Schüler möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Notenständer, falls vorhanden



STRANDHAUS

**Birkach**

CAFE-BISTRO

**Wirtsfamilie W & F Möltner**

„Direkt am Rothsee“

☎ 09176-1700-☎ -998441

91154 Roth OT-Birkach

Birkacher Uferweg 2

[info@strandhaus-birkach.de](mailto:info@strandhaus-birkach.de)

[www.strandhaus-birkach.de](http://www.strandhaus-birkach.de)



Seit 1989



● 50404 All

## Gitarren-Basiskurs Stufe I Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 7. März, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Lernen Sie jetzt in diesem Kurs die Grundbegriffe und einige einfache Lieder. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern nötig, können Sie eine Gitarre mit Tasche für 10 € für die Dauer des Kurses bei der Dozentin ausleihen (bitte bei Anmeldung angeben). Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50405 All

## Gitarren-Aufbaukurs Stufe II Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 16. Mai, 19-19.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
Gisela Timm

Sie besitzen ein paar Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 4 Akkorde) oder haben den Kurs Stufe I besucht? Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50406 All

## Gitarren-Aufbaukurs Stufe III Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 7. März, 18-18.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 6 Akkorde) oder haben den Kurs Stufe II besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50407 All

## Gitarren-Aufbaukurs Stufe IV Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 16. Mai, 18-18.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 8 Akkorde) und können im Wechselschlag spielen oder haben den Kurs Stufe III besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50408 Geo

## Gitarre zur Liedbegleitung für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Do, 16. März, 18-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 114,- €  
Georgensgmünd, Musikwerkstatt Geo, Hammerweg 12  
Helmut Limbeck

Wir lernen in der Gruppe die Begleitung bekannter Lieder. Auf Liedwünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen. Notenkennnisse sind nicht erforderlich. Mit einfacher Schlagtechnik können Sie bereits in der ersten Stunde ein Lied begleiten. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Klassische Gitarre oder Westerngitarre, Schreibzeug, wenn möglich Notenständer

● 50410 Hei

## Gitarren-Basiskurs Stufe I Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 6. März, 18.50-19.35 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14  
Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Hier erlernen Sie Grundbegriffe und einfache Lieder. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern nötig, können Sie eine Gitarre mit Tasche für 10 € für die Dauer des Kurses bei der Dozentin ausleihen, hier ist auch ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.



● 50411 Hei

### Gitarren-Aufbaukurs Stufe III Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 6. März, 18-18.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14  
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 6 Akkorde) oder haben den Kurs Stufe II besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50412 Hip

### Gitarre zur Liedbegleitung Fortsetzung

Di, 4. April, 18-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Johann Friedrich  
Peter Knaupp

In diesem Kurs wollen wir vor allem die Barré-Griffe (F-Dur, B-Dur etc.) erlernen. Kleine Zupftechniken sollen unser Gitarrenspiel verfeinern. Außerdem wollen wir unsere Liedsammlung erweitern. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Inhalte des Kurses Liedbegleitung 1. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Block, Schreibzeug

● 50413 Hip

### Gitarre zur Liedbegleitung Fortsetzung

Di, 4. April, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Künstleratelier  
Peter Knaupp

In diesem Kurs wollen wir vor allem die Barré-Griffe (F-Dur, B-Dur etc.) erlernen. Kleine Zupftechniken sollen unser Gitarrenspiel verfeinern. Außerdem wollen wir unsere Liedsammlung erweitern. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Inhalte des Kurses Liedbegleitung 1. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Block, Schreibzeug



**Archäologisches Museum**  
Sonderausstellung „Aus dunkler Tiefe ans Licht“

**Geschichtsdorf Landersdorf**

Leben wie unsere Vorfahren

**Archäologischer Wanderweg**

ab April geführte Wanderungen jeweils am letzten Sonntag im Monat



[www.fundreich-thalmaessing.de](http://www.fundreich-thalmaessing.de)



Landratsamt Roth  
Kultur und Tourismus  
Tel. 09171 81-1329

[www.eisenhammer-eckersmuehlen.de](http://www.eisenhammer-eckersmuehlen.de)

## HISTORISCHER EISENHAMMER ECKERSMÜHLEN

**Alte Hammerschmiede**

Schmiedevorführungen bieten Einblick in den harten Arbeitsalltag der ehemaligen Schmiedemeister

**Dauerausstellung „Vom Erz zum Eisen“**

Rund um die Eisengewinnung und Metallverarbeitung

**Herrenhaus von 1699**

In herrlicher Naturlandschaft lädt zum Verweilen ein





● 50414 Swa

## Gitarre zur Liedbegleitung

Di, 7. März, 18-18.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 30,- €  
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a  
Michael Kaufmann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Gitarrespielen anfangen wollen. Es werden alle nötigen Grundlagen vermittelt, somit sind keine Vorkenntnisse nötig. Ziel ist es, Songs auf der Gitarre spielen, bzw. begleiten zu können. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät, Bleistift, Radiergummi und Notenpapier oder Notenheft

● 50416 Hip

## Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein

Do, 30. Mrz., 27. Apr., 18. Mai, 29. Jun., 27. Jul., 31. Aug.,  
28. Sept., jeweils von 20 - 22 Uhr,  
gebührenfrei  
Hilpoltstein, Sportheim Hofstetten, Am Irle 1  
Peter Knaupp

Wir haben immer noch nicht genug von der Gitarre und wollen einmal im Monat zusammen spielen und singen. Mitspieler sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat. Informationen bei Peter Knaupp unter der Tel. Nr.: 09174/6998. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial

● 50417 Hei

## Gitarren-Aufbaukurs Stufe IV Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 22. Mai, 18-18.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14  
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 8 Akkorde) und können im Wechselschlag spielen oder haben den Kurs Stufe III besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde und Schlagtechniken erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

● 50418 Hei

## Gitarren-Aufbaukurs Stufe II Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 22. Mai, 18.50-19.35 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 69,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14  
Gisela Timm

Sie besitzen einige Grundkenntnisse im Gitarre spielen (ca. 4 Akkorde) oder haben den Kurs Stufe I besucht. Dann können Sie hier im Kurs weitere Akkorde erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 3 € erhältlich.

## Instrumente und Rhythmus

● 50422 Hei

## Akkordeon für Wiedereinsteiger

Di, 7. März, 18-19 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 75,- €  
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,  
Musiksaal  
Beate Pirsch

Der Kurs richtet sich an Menschen, die schon Akkordeon spielen oder als Kind/Jugendlicher einmal gespielt haben und nun neue Impulse für ihr Musizieren suchen. Wir vertiefen bzw. frischen in lockerer Runde die Kenntnisse wieder auf. In der 1. Stunde machen wir Aufwärm- und Lockerungsübungen und suchen Stücke gemeinsam aus, die dann von der Kursleiterin besorgt werden. **Bitte mitbringen:** Akkordeon, Schreibzeug, Notenständer (falls vorhanden)

● 50426 Roth

## Didgeridoo spielen ohne Noten Freude, Gesundheit & Schnarch-Prophylaxe

Di, 16. Mai, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 35,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 4.4  
Sven Apenburg

Das Didgeridoo wird weltweit für Klangvielfalt und viele mögliche positive Wirkungen geschätzt, wie Freude, Entspannung bei Stress, Hilfe bei Schnarchen, Asthma oder Tinnitus. Lernen Sie, ohne Noten, auf einfache, spielerische Weise die wichtigsten Klänge und Techniken kennen und wirkungsvoll üben, z.B. Grund- und Obertöne, Stimmeinsatz und Zirkular-Atmung. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen. Didgeridoos, (Lehr-) Bücher, DVDs/CDs gibt es im Kurs leihweise und zum Kauf. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** eigene Didges und andere Instrumente, Schreibzeug, Verpflegung



● 50427 Roth

## Didgeridoo spielen ohne Noten Freude, Gesundheit & Schnarch-Prophylaxe

Di, 27. Juni, 18-21 Uhr,

Gebühr: 35,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 4.4  
Sven Apenburg

Das Didgeridoo wird weltweit für Klangvielfalt und viele mögliche positive Wirkungen geschätzt, wie Freude, Entspannung bei Stress, Hilfe bei Schnarchen, Asthma oder Tinnitus. Lernen Sie, ohne Noten, auf einfache, spielerische Weise die wichtigsten Klänge und Techniken kennen und wirkungsvoll üben, z.B. Grund- und Obertöne, Stimmeinsatz und Zirkular-Atmung. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen. Didgeridoos, (Lehr-) Bücher, DVDs/CDs gibt es im Kurs leihweise und zum Kauf. TIPP: Auch Teilnehmer aus dem 1. Workshop sind hier herzlich willkommen - nutzen Sie den 2. Workshop, um zu wiederholen und zu vertiefen, darauf aufzubauen und weiterzumachen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** eigene Didges und andere Instrumente, Schreibzeug, Verpflegung

● 50520 Gre

## Afro-Caribbean-Rhythm für Anfänger

Sa, 11. Februar, 10-16 Uhr,

Gebühr: 12,- €

Beilngries, Hauptstr. 23, Seminarhaus, Fuchsbräu  
Angelika Netter

Viva la Conga! Ohren auf und hingehört - diese Trommel kann mehr als nur Rhythmus! Dank ihrem ungewöhnlich melodiosen und warmen Klang kann die Conga zusammen mit schon wenig anderer Percussion beeindruckende Effekte erzeugen und macht sich damit im Ensemble fast unverzichtbar. In diesem Kurs lernen wir wichtige Basic Patterns kennen, die die Grundlage für viele Rhythmen bilden, und wagen uns außerdem an einen afrikanischen Originalrhythmus. Da wir mit Congas in drei verschiedenen Tonhöhen arbeiten, lässt sich ein guter Eindruck von der faszinierenden Klangvielfalt dieses Instruments gewinnen. Einsteiger sind herzlich willkommen bei diesem typischen Workshop von Charly Böck: leicht verständlich und entspannt, dabei engagiert und anspruchsvoll. In Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries!

● 50525 Roth

## Trommeln und Singen von 7 - 77 Trommel-Workshop

So, 19. März, 10-13 Uhr,

Gebühr: 17,- €

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

Musik kennt kein Alter! Dieser Workshop richtet sich an alle Kinder mit Papa und Oma, Onkel und Nichten. An Erzieher in Kindergärten und Hort. Kurz für alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die schon immer gerne Trommeln lernen wollten. Entspannt lernen wir afrikanische Rhythmen und singen dazu freudvolle Lieder. Ein paar Merksilben helfen uns, die Rhythmen für immer zu speichern. Das Gelernte kann auch einfach weitergegeben werden. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

---

## Tanzkurse

---

### Discofox

● 51014 Roth

## Discofox für Anfänger Fit für die Feier

Mo, 13. März, 18-19 Uhr, 4 x,

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Nach der Kursstaffel haben Sie auf unseren regelmäßigen Discofox-Spezialnächten die Möglichkeit, die erlernten Figuren zu üben und weitere Figuren zu erlernen. Keine Ermäßigung möglich!



● 51015 Roth

## Discofox für Anfänger Fit für die Feier

Sa, 22. Apr. + 6. Mai, 18:45-20.15 Uhr, 29. Apr. 18:45-19:45 Uhr,  
Gebühr: 50,- € (pro Person)  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Nach der Kursstaffel haben Sie auf unseren regelmäßigen Discofox-Spezialnächten die Möglichkeit, die erlernten Figuren zu üben und weitere Figuren zu erlernen. Keine Ermäßigung möglich!

---

## Hochzeitstanzkurs

● 51016 Roth

## Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 12. März, 13.30-14.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 50,- € (pro Person)  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich!

● 51017 Roth

## Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 30. April, 13.30-14.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 50,- € (pro Person)  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich!

● 51018 Roth

## Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 28. Mai, 13.30-14.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 50,- € (pro Person)  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich!

● 51019 Roth

## Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste...

So, 9. Juli, 13.30-14.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 50,- € (pro Person)  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich!

---

## Line Dance

● 51250 Gre

## Line Dance Country- und Western für Anfänger mit Vorkenntnissen

Do, 9. März, 18-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 59,- €  
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Mettendorfer Weg  
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf dem Kurs im letzten Semester auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Anfängerkenntnissen herzlich willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Es werden Schrittfolgen und Choreografien eingeübt. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** keine Hallenschuhe mit schwarzen Sohlen



● **51251** Hip

**Line Dance Country- und Western  
für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Fr, 10. März, 20.15-21.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Hilpoltstein, OT Meckenhausen, D 16, Grundschule,  
kl. Turnhalle  
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf dem Kurs des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Anfängerkenntnissen herzlich willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

● **51253** Roth

**Line Dance für Beginner**

Mi, 15. März, 18-19 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in „Lines“, also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich!

● **51254** Roth

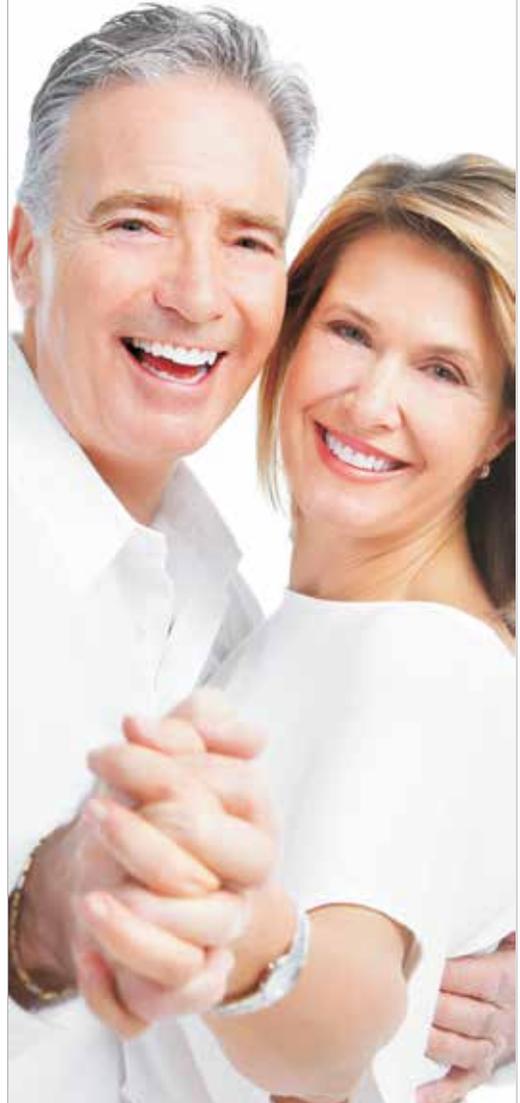
**Line Dance für Beginner**

Do, 16. März, 19-20 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in „Lines“, also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich!

# Tanzschule

## ADTV **Bogner**



[www.tanzschulebogner.de](http://www.tanzschulebogner.de)

**Schwabach 09122/14488**

**Roth 09171/829000**



● 51255 Roth

## Line Dance für Beginner

Mi, 26. April, 18-19 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in „Lines“, also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich!

● 51256 Roth

## Line Dance für Beginner

Do, 27. April, 19-20 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in „Lines“, also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich!

● 51257 Roth

## Line Dance für Beginner

Mi, 21. Juni, 18-19 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in „Lines“, also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich!

● 51258 Roth

## Line Dance für Beginner

Do, 22. Juni, 19-20 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in „Lines“, also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich!

● 51267 Swa

## American Line Dance für Fortgeschrittene

Fr. 10.+24. März, 07.+28. April, 12.+26. Mai, 23. Juni,  
07.+21. Juli, jeweils von 17.30 bis 19 Uhr,  
Gebühr: 46,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Nadine Schäfer

Wir wiederholen die uns schon bekannten Schrittfolgen, lernen neue Kombinationen und Choreografien dazu und trainieren so unsere Konzentration und Kondition. Wir tanzen mit viel Freude sowohl zu Country als auch zu anderer fetziger Musik. Für alle Altersklassen geeignet und ohne Partner möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt! **Bitte mitbringen:** Handtuch und ein Getränk

● 51268 Swa

## American Line Dance Fortsetzungskurs

Di, 14. März, 19.45-21 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 60,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Nadine Schäfer

Aufbauend auf dem vorangegangenen Kurs erlernen wir die typischen Schrittfolgen, Kombinationen und Choreografien und trainieren so unsere Konzentration und Kondition. Wir tanzen mit viel Freude sowohl zu Country als auch zu anderer fetziger Musik. Für alle Altersklassen geeignet und ohne Partner möglich. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Handtuch und ein Getränk



● 51270 Wen

### American Line Dance für Fortgeschrittene

Mo, 13. März, 19.30-21 Uhr, 14 x,  
Gebühr: 72,- €  
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,  
Mehrzweckraum  
Nadine Schäfer

Aufbauend auf einem vorangegangenen Kurs werden neue einfache Schrittkombinationen und festgelegte Choreografien eingeübt. Es wird sowohl zu Country, als auch zu anderer fetziger Musik getanzt. Just for fun und für alle Altersgruppen geeignet. **Bitte mitbringen:** Handtuch und ein Getränk

---

## Orientalischer Tanz

● 51321 Gre

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 64,- €  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gerlinde Seiß

In diesem Kurs werden die gelernten Choreografien der vergangenen Semester vertieft und eine neue dazu gelernt. Vorkenntnisse sind erforderlich! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hüfttuch und Schleier

● 51354 Roth

### Moderner Orientalischer Tanz

Do, 16. März, 10-11 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Weiblichkeit, Temperament und Grazie - das ist Orientalischer Tanz! Dieser Tanz ist für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten. Bauchtanz trainiert nicht nur den ganzen Körper, sondern fördert auch die Kondition und Koordination. Keine Ermäßigung möglich!

● 51362 Swa

### Orientalischer Tanz El Amira

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 15 x,  
Gebühr: 96,- €  
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1  
Brigitte Baldinger

Fortsetzungskurs; Neuzugänge (Tanz-Erfahrung von Vorteil) sind willkommen. Choreografie und klassischer Tanz gemischt mit internationaler Folklore sowie das Training für Auftritte sind Inhalt dieses Kurses. Der Schwerpunkt liegt auf Gruppentänzen. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Leggings, Body, Hüfttuch

● 51370 Spa

### Orientalischer Tanz Weiche Hüfte, starkes Becken

Di, 7. März, 18.15-19.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 85,- €  
Spalt, Spalatin Grund-/Mittelschule, Dr.-Meyer-Str.7,  
kl.Turnhalle  
Donna Ingrid Malskies

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger, aber auch zum Auffrischen und Verfeinern des orientalischen Tanzes. Basierend auf bildhafter Vermittlung von Bewegungsabläufen sowie fundierten Isolationsübungen vermittelt er Frauen jeden Alters Harmonie und Lebensfreude. Darüber hinaus entstehen aus einfachen Schrittkombinationen choreografische Elemente, die zu einem Tanz zusammengesetzt werden. Orientalischer Tanz ist Ausdruck von Weiblichkeit und ein ideales Training für Körper, Geist und Seele. **Bitte mitbringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Tanzschlappchen, Hüfttuch

---

## Folklore-Tänze

● 51401 Hip

### Tanzen macht Spaß

Fr, 17. März, 18-19 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Künstleratelier  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, meditative Tänze, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Getränk



● 51402 Hip

## Tanzen macht Spaß

Fr, 26. Mai, 18-19 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Künstleratelier  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, meditative Tänze, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

● 51405 Roth

## Tanz dich frei

### Tanzende Füße - Frohes Herz

Mi, 8. März, 19.45-21.15 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 22,- €  
Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal  
Angela Rudolf-Maile

Lassen Sie sich von Musik aus aller Welt bewegen. Tanzen Sie Ihren einzigartigen Tanz. In diesem Kurs können Anfänger ebenso wie erfahrene Tänzer/innen neue Anregungen mitnehmen für mehr Freude an der Bewegung. Nach einem spannungslösenden Warm-up erforschen wir spielerisch unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten, wie z. B. wild-sanft, rhythmisch-fließend. So erweitern Sie Ihren Bewegungsspielraum.

● 51406 Roth

## Kreistänze

### folkloristisch und meditativ

Di, 4. April / 2. Mai / 20. Juni, jeweils 19:30-21:00 Uhr,  
Gebühr: 24,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8  
Edith Spies

Wir tanzen folkloristische und meditative Gemeinschaftstänze aus verschiedenen Kulturen. Freie Tanzformen und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für alle, die Freude am Tanzen haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Getränk

● 51407 Roth

## Kreistänze

### folkloristisch und meditativ

Di, 11.04. / 02.05. / 16.05. / 30.05. / 20.06. / 04.07. / 18.07., jeweils 9:30-11 Uhr, 7x,  
Gebühr: 50,- €  
Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal  
Edith Spies

Wir tanzen folkloristische und meditative Gemeinschaftstänze aus verschiedenen Kulturen. Freie Tanzformen und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für alle, die Freude am Tanzen haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Getränk

- TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG
- KLASSISCHES BALLETT
- SPITZENTANZ
- BALLETT FÜR ERWACHSENE
- JAZZ
- HIPHOP
- JAZZGYMNASTIK
- PILATES
- BARRECONCEPT®

**KOSTENLOSE  
SCHNUPPERSTUNDE  
JEDERZEIT  
MÖGLICH!**



Infos und Anmeldung unter 09122-15194 oder auf [www.kunststueck.org](http://www.kunststueck.org)



● 51410 Swa

### Tanzen macht Spaß für Anfänger

Mi, 8. März, 16.45-17.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, meditative Tänze, Boogie Woogie, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Getränk, bequeme Kleidung

● 51411 Swa

### Tanzen macht Spaß für Anfänger

Mi, 17. Mai, 16.45-17.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, meditative Tänze, Boogie Woogie, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Getränk, bequeme Kleidung

● 51420 Wen

### Tanzen macht Spaß für Anfänger

Di, 7. März, 17.15-18.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, meditative Tänze, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. Kein Kurstag am 31.03.17. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Getränk, bequeme Kleidung

● 51421 Wen

### Tanzen macht Spaß für Anfänger

Di, 23. Mai, 17.15-18.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, meditative Tänze, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Getränk, bequeme Kleidung

● 51422 Wen

### Tanzen macht Spaß für Fortgeschrittene

Di, 7. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, meditative Tänze, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. Kein Kurstag am 31.03.17. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Getränk, bequeme Kleidung

● 51423 Wen

### Tanzen macht Spaß für Fortgeschrittene

Di, 23. Mai, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 46,- €  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2  
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir alle Tänze, auf die wir Lust haben (moderne Tänze, feurige lateinamerikanische Tänze, Boogie Woogie, meditative Tänze, Tänze aus verschiedenen Ländern, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe, Getränk, bequeme Kleidung



## Literarische Highlights

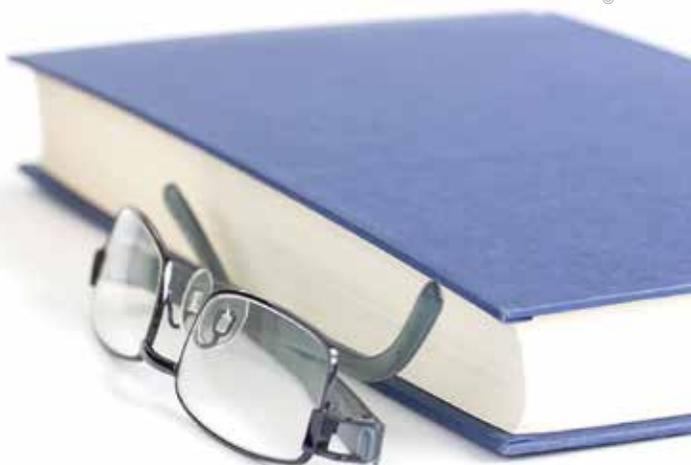
### Literatur und Lesungen im Frühjahr 2017

Die Volkshochschule im Landkreis Roth lädt Sie im Frühjahr 2017 zu einer Reihe interessanter Veranstaltung rund um das Thema Lesen ein. Es geht um Weltgeschehen und Lokales, Kurzweiliges und Nachdenkliches. Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm.

- **Rother Montagslesungen** – Christa Andresen  
**ab Mo, 6. März, 16.30 Uhr** (50010 ff)  
Roth, Haus der Schönheit, Hauptstr. 43
- **„Hast a weng Zeit?“** – Cordula Doßler  
**So, 12. März, 16 Uhr** (50105)  
Allersberg, Bahnhofstraße 14, Gemeindebücherei
- **„Es kenedd soo ... odde aa ganz anders sai“**  
Mundart-Lesung mit Walter Tausendpfund  
**Di, 21. März, 19.30 Uhr** (50025)  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2
- **Buchmesse Leipzig** – Tagesfahrt zur Buchmesse Leipzig  
**So, 26. März, ab 5.30 Uhr** (50000)  
Leipzig
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Hilpoltstein  
Cordula Doßler  
**Mi, 29. März, 19.30 Uhr** (50002)  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1
- **Die Bücherverbrennung im Jahr 1933**  
Lesung mit Fritz Stiegler  
**Mi, 10. Mai, 19.30 Uhr** (50020)  
Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Allersberg  
Cordula Doßler  
**Di, 16. Mai, 19.30 Uhr** (50001)  
Allersberg, Torturm, Hilpoltsteiner Str. 1

**Anmeldung** zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen Nummern  
bzw. im Internet unter

**[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**





● 51430 Wen

### **Orientalischer Tanz und Iso-Gym® und Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining**

Fr, 10. März, 17.30-19 Uhr, 13 x,  
Gebühr: 67,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Ute Dietz

Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik (Iso-Gym®) mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Ausrichtung, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination. Fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Keine Ermäßigung möglich!

● 51431 Wen

### **Jeder Mensch ist ein Tänzer Bewegung & Tanz zu orientalischer Musik**

Fr, 10. März, 19-20 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 17,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Ute Dietz

„Jeder Mensch ist ein Tänzer“ sagte Rudolf von Laban (1915). Er gründete das Tanzgenre „Bewegungschor“ und diese Möglichkeit hat in Tanzkreisen bis heute ihren Reiz nicht verloren. In diesem Kurs erarbeiten die Tänzerinnen zu orientalischer Musik eigene Tanzbewegungsmuster und Tanzschritte. Inhalt und Ziel ist es, in kleinen Gruppen strukturierte Improvisationen und Bewegungsabläufe zu einem gemeinsamen Bewegungschor zusammenzufügen. Voraussetzungen: Kenntnisse im orientalischen Tanz. Keine Ermäßigung möglich!

● 51432 Wen

### **Hawaii - Hulatänze Rhythmus der Südsee**

Fr, 28. April, 19-20 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 41,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Ute Dietz

In diesem Kurs verlassen Sie bei Musik aus Hawaii den Alltag und spüren Freude an den harmonischen und sinnlichen Bewegungen, verbunden mit den sich wiederholenden Tanzschritten des Hula-Tanzes. Jedes Lied enthält eine Geschichte, die durch einfache Schrittkombinationen und viele sinnliche Hand- und Armgestiken dargestellt wird. Der Tanzstil ist ein Solo- und Gruppentanz und benötigt keinen Tanzpartner.

Dabei ist Hula sowohl für Kinder als auch für Erwachsene bis ins hohe Alter und jede Figur geeignet. Hula trainiert wie von selbst Bauch und Beckenboden, strafft Arme, Beine und Po. Keine Ermäßigung möglich!

## **Malerei • Zeichnen**

### **Mal- und Zeichenkurse**

● 52000 Hei

#### **Malen und Zeichnen**

Mi, 8. März, 19-21.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 69,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,  
Werkraum  
Jutta Bock von Wülfigen

Alle Techniken, gegenständlich und abstrakt, klein- und großformatig. In diesem Kurs können Sie alles ausprobieren und fragen, was Sie rund um das Thema Bilder malen, Techniken, Stile und Zeichnen schon immer wissen wollten. Haben Sie Mut! Das Thema wird individuell mit jedem Teilnehmer besprochen. Einzelkorrektur. Für jeden Kenntnisstand. **Bitte mitbringen:** Aquarell-, Acryl-, Öl- oder Pastellausstattung, Bleistift (ca. 7B), Knetradiergummi, Papierwischer, Block

● 52002 Hip

#### **Kreativ-Malkurs verschiedene Maltechniken**

Mi, 8. März, 18-21 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 146,- € + Materialkosten nach Verbrauch  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2. OG,  
Malraum  
Angela Martin

Wir nutzen die vielfältigen Möglichkeiten der Malerei, mit unterschiedlichen Techniken. Motive werden aus der Gruppe oder von der Kursleiterin vorgeschlagen. Unter Anleitung der Kursleiterin entstehen illustrative und abstrakte Kunstwerke.



● 52020 Rött

## Ausdrucksmalen - Im Freien Wir malen den Sommer!

Sa, 1. Juli, 15-17.15 Uhr,  
Gebühr: 19,- € (inkl. Materialkosten)  
Röttenbach, Brunnenweg 18, Malraum  
Angela Hildel

In der freien Natur sind wir spielerisch mit Farben dem Sommer auf der Spur. Dieser Sommernachmittag gehört nur Dir und Deinen Farben. Auf großen Papierbögen kannst Du nach Herzenslust, ohne jegliche Vorgaben und ohne Wertung malen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Bei Regen findet der Kurs drinnen statt. Material wird von der Kursleitung besorgt und ist bereits in der Kursgebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** Kleidung, die bunt werden darf

● 52025 Roth

## MAL mal mit! Malen und Zeichnen

Sa+So, 11./12. März, jeweils 13-17 Uhr, 2x,  
Gebühr: 41,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Jutta Bock von Wülfigen

Die eigene Kreativität entdecken! In diesem Kurs wird versucht, in einer wertungsfreien Atmosphäre Ihnen etwas Mut zu machen, Neugierde zu wecken um mit individueller, Phantasie anregender Unterstützung auch Ungeübten (wieder) Lust aufs Malen zu machen. Es werden Grundkenntnisse vermittelt, verschiedene Techniken und Malmaterialien gezeigt. **Bitte mitbringen:** Malutensilien

● 52026 Roth

## Bildrecycling - Unfertige Bilder Malen und Zeichnen

Sa+So, 25./26. März, jeweils 13-17 Uhr, 2x,  
Gebühr: 41,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Jutta Bock von Wülfigen

Kennen Sie das? Sie fangen ein Bild an, kommen nicht weiter, legen es zur Seite und da bleibt es liegen. Sie finden keinen Ansatz, haben keine Idee und eigentlich keine Lust mehr, dieses Bild fertig zu malen. Hier setzt dieser Kurs an, denn oft sind die schönsten Bilder, diejenigen, die überarbeitet wurden. Ob weitergemalt oder übermalt - es gilt einzelne, gelungene Bildelemente zu übernehmen. Es wird hier mit den einzelnen Teilnehmern individuell über ihre Bilder gesprochen. **Bitte mitbringen:** Unfertige Bilder, Malausstattung (Aquarell-, Acryl-, Öl-, Pastellausstattung)

● 52027 Roth

## Flotte Linie - lockerer Strich Skizzieren und Zeichnen

Sa+So, 18./19. März, jeweils 13-17 Uhr, 2x,  
Gebühr: 41,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 18  
Jutta Bock von Wülfigen

Würden Sie gerne mit wenigen Strichen das Wesentliche auf dem Papier festhalten können? Probieren Sie es aus, denn Skizzieren und Zeichnen macht einfach Spaß und jeder kann es erlernen. Wir üben, experimentieren und spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkelwerten, Licht und Schatten. Skizzieren und Zeichnen schult den Blick. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock DIN A4, Bleistift 7B, Knetradiergummi, Papierwischer

● 52028 Roth

## Flotte Linie - lockerer Strich Skizzieren und Zeichnen

Sa+So, 1./2. April, jeweils 13-17 Uhr, 2x,  
Gebühr: 41,- €  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Jutta Bock von Wülfigen

Würden Sie gerne mit wenigen Strichen das Wesentliche auf dem Papier festhalten können? Probieren Sie es aus, denn Skizzieren und Zeichnen macht einfach Spaß und jeder kann es erlernen. Wir üben, experimentieren und spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkelwerten, Licht und Schatten. Skizzieren und Zeichnen schult den Blick. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock DIN A4, Bleistift 7B, Knetradiergummi, Papierwischer

● 52032 Spa

## Malworkshop auf Schloss Spielberg

Sa, 15. Juli, 14.30-17.30 Uhr,  
Gebühr: 21,- €  
Schloss Spielberg, Spielberg 16, Am Schlosstor  
Jutta Bock von Wülfigen

Auf Schloss Spielberg möchte ich mit IHNEN malen wie die Impressionisten - draußen. Licht, Luft, Sonne, Wind, Atmosphäre, die leuchtenden Farben des Sommers malerisch ins Bild setzen. Wir picknicken und besprechen Bildgestaltungsmöglichkeiten. Zum Abschluss erhalten wir vom Schlossthron Veit Steinacker (Kunsthistoriker und Künstler) eine Führung. **Bitte mitbringen:** Bleistift, Aquarell- oder Pastellausstattung, Hocker, Verpflegung



● 52033 Spa

**Malexkursion  
in das Müllersloch (Massendorfer Schlucht)**

Sa, 6. Mai, 14.30-17.30 Uhr,

Gebühr: 21,- €

Spalt, OT Massendorf, Massendorfer Schlucht, RH 39 Jutta Bock von Wülfigen

Es wird skizziert, gezeichnet, fotografiert, verändert, verfremdet, abstrahiert, zuerst draußen im Müllersloch. Anschließend werden die Motive auf Papier oder Leinwand umgesetzt und ein neues, persönliches Bild kreiert. Auf Wunsch wird individuell Hilfestellung geleistet. **Bitte mitbringen:** Bleistift, Aquarell- oder Pastellausstattung, Hocker

● 52040 Wen

**„Von der Zeichnung zur Malerei“  
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Do, 9. März, 17.30-20 Uhr, 6 x,

Gebühr: 73,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Sabine Gruber-Schwalm

Zunächst erlernen wir das räumliche Zeichnen an einfachen geometrischen Formen, dann folgen realistische Gegenstände, wie z. B. Muscheln. Sodann wagen wir ein Stillleben und lernen auch gleichzeitig etwas über die Komposition im Bilde. Weitere Techniken sind Weißhöhung, Lavur, diverse Techniken der Federzeichnung, Kohlezeichnung, dann schließlich ein Bild in Farbe nach Lieblingsmotiv, frei aus der Phantasie oder nach Vorlagen. Jeder Teilnehmer kann hierbei seine Lieblingstechnik wählen (Acrylfarbe, Aquarell, Farbstifte oder Farbkreide). Dieser Kurs dient auch als Mappen-Vorbereitungs-Kurs (zur Aufnahme an einer Kunsthochschule oder der Kunst - FOS) oder zum Training für eine Aufnahmeprüfung geeignet. **Bitte mitbringen:** einfaches Zeichenpapier DIN A 3, Bleistifte hart, mittel und weich, Radiergummi, Lineal, Zirkel oder Kreisschablone mit dem Durchmesser ca. 5- 10 cm, weitere Materialien werden bekanntgegeben oder auch z. T. vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Kunst ist alles, was mit

# Leidenschaft

gemacht wird.

- ▶ Mehr als 26.000 Artikel aus allen kreativen Bereichen zu dauerhaft günstigen Preisen
- ▶ Bilderrahmen und individuelle Einrahmungen
- ▶ Bücher und Medien zu allen Themen der Kunst
- ▶ Kostenlose Parkplätze vor dem Haus

**boesner GmbH · Nürnberg**

Sprottauer Straße 37 · 90475 Nürnberg

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

**Öffnungszeiten:**

Mo. – Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

Mi. 9.30 – 20.00 Uhr



Alles, was Kunst braucht.

**boesner**  
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



● 52041 Wen

## skizzieren und zeichnen

Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 51,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11  
Khaled Abdo

Leicht verständliche Einführung in das Zeichnen und Malen von Stillleben, der menschlichen Gestalt und des Porträts. Am Anfang steht die genaue Beobachtung. In einer Skizze wird mit wenigen Strichen versucht, das Wesentliche festzuhalten. Im Kurs werden Grundlagen vermittelt und ausprobiert. Wir zeichnen wie bei einer Skizze eher leicht und annähernd; Proportionen und Körperhaltungen lassen sich so fast spielerisch aneignen und merken.

## Acrylmalkurse

● 52100 Ab

### Acrylmalkurs für Jugendliche und Erwachsene

Fr, 12. Mai, 15-18 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 51,- €  
Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2  
Sabine Weigand

Haben Sie Spaß am Malen und mögen kräftige Farben? Ich werde Ihnen helfen, Ihre eigenen Ideen und Vorlagen auf die Leinwand zu bringen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Acrylmalutensilien (können auch über die Kursleiterin bezogen werden)

● 52101 All

### Techniken der Acrylmalerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mi, 15. März, 18-20.30 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 73,- €  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum  
Sabine Gruber-Schwalm

Für alle, die Freude haben an kreativer Auseinandersetzung mit Form und Farbe. Es werden diverse Techniken veranschaulicht und eingeübt, wie z. B. der Einsatz von Strukturpasten, Malgel, Metallpartikeln, Schablonen und Techniken wie Lasurmalerei und pastose Malerei und der Umgang mit Malmesser und Pinsel. Dieser Kurs setzt keinerlei Kenntnisse voraus, es wird aber auch auf den Fortgeschrittenen individuell eingegangen. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Keilrahmen (ca. DIN A3), Malerspachtel oder kleines Messer, Acrylfarben, Pinsel, Wassergefäß, einige spezielle Materialien können beim Kursleiter erworben werden

● 52102 Geo

### Freitagsmalen am Nachmittag Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 10. März, 13-15.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 86,- €  
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt Petersgm.Str.)  
Eva Haberkern

Das Malen mit Acrylfarben ist gerade für Anfänger gut geeignet. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, mit der besonderen „Eva-Maltechnik“ Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand zu bringen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Leinwand, Lieblingsmotiv, weicher Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2+4), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas

● 52103 Geo

### Die Sonntagsmaler Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 12. März, 10-16 Uhr,  
Gebühr: 34,- €  
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt Petersgm.Str.)  
Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und malen Ihr Lieblingsmotiv auf Leinwand, unter dem Motto: Malen ist Freiheit und Inspiration; gibt Ruhe und Kraft, passiert aus Lust und Leidenschaft, ohne Zwang, macht Energie sichtbar und führt zu Selbstbewusstsein und Lebensfreude. **Bitte mitbringen:** Evtl. Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, evtl. gemeinsames Mittagessen

● 52105 Gre

### Workshop - Bildgestaltung auf Leinwand (Acryltechnik)

Do, 9. März, 19-20.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 95,- €  
Beilngries, Atelier Albrecht  
Carola Atelier Albrecht

Informationsabend: Donnerstag, 09.03.2017 um 19:00 Uhr  
Die Anmeldung zum Kurs am Informationsabend ist verbindlich! Vorbereitungsabend: Freitag, 17.03. 2017 von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr  
Workshop: Samstag, 18.03.2017 und Sonntag, 19.03.2017 jeweils 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Dieser Workshop eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Er richtet sich an alle, die Interesse und Lust



am Malen bzw. an Kreativität haben. Bilder werden nach eigenen Vorstellungen der Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung hergestellt. Individuelle Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet. Anmeldeschluss: 09.03.2017.  
**Bitte mitbringen:** Rund- u. Flachpinsel in verschiedenen Stärken und Größen.

● **52110** Hip

### UpcycleArt Acryllcollage Kleinmöbel

Sa, 13. Mai, 9-17 Uhr,  
Gebühr: 48,- € + ca. 7,50 € Materialkosten  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2. OG,  
Malraum  
Angela Martin

In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen. Wir begeben uns „auf neues Terrain“ und gestalten unsere Werke dreidimensional. Bitte bringen sie ein Kleinmöbel Ihrer Wahl mit: Stuhl, Nähkästchen oder ähnliches. Dies wird mit Farbe und verschiedensten Materialien wie Perlen, Sand, Kalenderblättern umgestaltet. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Starter-Set: Keilrahmen, Acrylkasten und Pinsel können besorgt werden (bitte vorbestellen unter Tel. 09171/895345). **Bitte mitbringen:** Collagenmaterial z. B. Kalenderblätter, Fotos, Servietten, Illustrierte etc., Acrylfarben, Pinsel, Wassergefäß, Mallappen, Tischabdeckung (Abdeckfolie oder Zeitungspapier)

● **52115** Kam

### Farbe und Oberfläche

Mi, 8. März, 19-21 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 79,- € inkl. Material  
Kammerstein, OT Neppersreuth, Heidenbergstr. 8, Atelier  
KUNSTRAUM Uschi Heubeck

Neue Formen des Farbauftrags und der Oberflächengestaltung führen zu vielschichtigen, außergewöhnlichen Bilderergebnissen. Inspirationen und Anregungen aus der Natur und dem alltäglichen Umfeld werden aufgenommen und in eine eigene Bildsprache umgesetzt. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Farben, Pinsel, Strukturpasten, feinen Sand, getrocknete Beeren, Verpackungsfolien, -chips

● **52116** Kam

### Form-Farbe-Struktur

Mi, 21. Juni, 19-21 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 79,- € inkl. Material  
Kammerstein, OT Neppersreuth, Heidenbergstr. 8, Atelier  
KUNSTRAUM Uschi Heubeck

Experimentieren Sie mit unterschiedlichsten Materialien. Lernen Sie, wie Sie Tiefe und Spannung durch Strukturen in Ihren Bildern erzeugen. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten und lassen Sie sich dabei von mir inspirieren und anleiten. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Farben, Pinsel, Strukturpasten, feinen Sand, getrocknete Beeren, Verpackungsfolien, -chips

● **52117** Kam

### Farbe und Oberfläche - ein Wochenende der Kreativität

Sa., 20. Mai und So., 21. Mai 2016, jeweils 10-16 Uhr  
Gebühr: 95,- € inkl. Material  
Kammerstein, OT Neppersreuth, Heidenbergstr. 8, Atelier  
KUNSTRAUM Uschi Heubeck

Neue Formen des Farbauftrags und der Oberflächengestaltung führen zu vielschichtigen, außergewöhnlichen Bilderergebnissen. Inspirationen und Anregungen aus der Natur und dem alltäglichen Umfeld werden aufgenommen und in eine eigene Bildsprache umgesetzt. Form und Struktur sind auch ein Thema, das wir aufgreifen werden. Seidenpapier, Zeitungen oder Pappe kommen zum Einsatz. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Farben, Pinsel, Strukturpasten, feinen Sand, getrocknete Beeren, Verpackungsfolien, -chips

● **52118** Kam

### Farben erleben in der freien Malerei

Mi, 10. Mai, 19-21 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 65,- € inkl. Material  
Kammerstein, OT Neppersreuth, Heidenbergstr. 8, Atelier  
KUNSTRAUM Uschi Heubeck

Erleben Sie die Kraft der Farben, deren Energien uns erfüllen und unser Leben reicher machen. Farbklänge, Farbstimmungen, Farbharmonien, Farbkontraste - tauchen Sie ein in eine facettenreiche Welt voller Vielfalt und Lebensfreude. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Farben, Pinsel, Strukturpasten, feinen Sand, getrocknete Beeren, Verpackungsfolien, -chips



● 52122 Rohr

### Schnuppermalkurs Acrylfarbe

Sa, 18. März, 13-17 Uhr,  
Gebühr: 23,- € + ca. 8,- € Materialkosten  
Rohr, OT Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum  
Maria Schwab

Wer hat Lust und Freude am Umgang mit Farbe und möchte selbst ein kleines Kunstwerk erstellen? Sie erlernen die Grundtechniken der Malerei nach Vorlagen oder Ihren eigenen Lieblingsmotiven. Der Kurs ist geeignet für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Leinwände und Farben werden gegen Gebühr gestellt. **Bitte mitbringen:** Pinsel, Küchenschwamm (gelb/schwarz), Küchenrolle und Bleistift

### Aquarellmalkurse

● 52300 Ab

### Aquarellmalkurs

**Thema: „Frühlingsblumen“**

Do, 27. April, 15-18 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 51,- €  
Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2  
Sabine Weigand

Unser Ziel ist es, ein lockeres, modernes Aquarell nach vorgegebenem Thema zu malen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52304 All

### Aquarellmalen

**für Jugendliche und Erwachsene**

Do, 16. März, 17-20 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 61,- €  
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum  
Sabine Weigand

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne mit verschiedenen Aquarelltechniken und nach angebotenem Thema malen. Durch Experimentieren werden Sie viel Ausdruck und Leichtigkeit in ihre Bilder bringen. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52310 Kam

### Aquarellmalen

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Do. 04./11./18. Mai 2017, Do. 01./22./29. Juni 2016, Do. 06./13./20./27. Juli 2017,  
Gebühr: 86,- €  
Kammerstein, OT Volkersgau, Feuerwehrhaus, Flurstraße 4a  
Karl Gabler

Sie lernen in lockerer Atmosphäre die Techniken des Aquarellzeichnens. Entdecken Sie was in Ihnen steckt! **Bitte mitbringen:** Aquarell- und Skizzenblock, Pinsel, Farbkasten, Bleistifte

● 52324 Swa

### Aquarellmalen

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi, 8. März, 19-21 Uhr, 6 x,  
Gebühr: 68,- €  
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2  
Brigitte Geiß

Fortsetzungskurs vom letzten Semester, auch Anfänger können einsteigen! In ungezwungener Atmosphäre lernen Sie ein Aquarell zu malen. Sie beginnen mit dem Aufbau eines Bildes, mit der Gestaltung von Vorder-, Mittel- und Hintergrund, Darstellung von Licht und Schatten sowie Perspektive. Ihrer eigenen Kreativität bei der Ausgestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Ich helfe Ihnen, ein wunderschönes Hobby zu entdecken. Arbeitsmaterial kann auch von der Kursleiterin gegen Materialgeld zur Verfügung gestellt werden. **Bitte mitbringen:** Aquarellblock A3 ab 300 g, Pinsel (etwa Gr. 4, 8, 12), weichen Bleistift, Malkasten, Wasserbehälter, altes Geschirrtuch, Küchenrolle

Partnerschaft, Beruf, Schule,  
Krankheit, Neuorientierung –  
es gibt vieles, das bewegt

beratung  
coaching  
unterstützung

ich begleite Sie als Counselor  
mit den Methoden der Kunst-  
und Gestaltungstherapie

**ateliergeplauder**  
grafik kunst counseling

andrea hauf | pleinfelder straße 34  
91166 georgensgmünd | tel 09172 422 31 34  
mobil 0171 523 54 26 | ateliergeplauder.de



● 52330 Wen

### Kreative Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

02. + 30. März, 6. + 27. April, 4./11. + 18. Mai,  
01./26. + 29. Juni 2017, jeweils von 18.30-21 Uhr,  
Gebühr: 91,- €  
Wendelstein, Atelier Nägeleinsbuck 24 A  
Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

● 52331 Wen

### Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Mai und Juni 2017 immer Mittwochs, ab Juli immer Montags, jeweils von 8:30 -11:30 Uhr,  
Gebühr: 103,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 5+9  
Waltraud D. Giebel

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der Aquarellmalerei vorausgesetzt. Neuzugänge sind selbstverständlich auch möglich. **Bitte mitbringen:** Malutensilien

---

## Künstlerisches Gestalten

---

### Keramik

● 53102 Kam

### Schönes für Drinnen und Draußen

Di, 25. April, 9-11.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 57,- € + Material-/Brennkosten  
Kammerstein, OT Poppenreuth Nr.1, Töpferwerkstatt Hechtel  
Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen.

● 53103 Kam

### Schönes für Drinnen und Draußen

Mi, 26. April, 19-21.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 57,- € + Material-/Brennkosten  
Kammerstein, OT Poppenreuth Nr.1, Töpferwerkstatt Hechtel  
Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen.

● 53107 Red

### Gestalten mit Ton Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 19-21.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 88,- € + Material- und Brennkosten je nach Verbrauch  
Rednitzh., G+M-Schule, Zw. den Brücken 3-5, kl. Töpferraum  
Gertrud Sauer, Elisabeth Katheder

Sie erlernen Grundtechniken, wie Aufbaukeramik und Plattentechnik. Es wird glasiert und dekoriert. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Zugang über den Pausenhof!

● 53120 Wen

### Arbeiten mit Ton Modellieren eines menschlichen Kopfes

Mo, 6. März, 18-20 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 98,- € inkl. Materialkosten  
Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Werkhaus  
Martin Sturm

Wir modellieren mit Ton einen menschlichen Kopf. Dabei werden wir mit Standspiegeln arbeiten und/oder den Tischnachbarn als Modell für die groben Gesichtszüge nutzen. Diese Arbeit in der Gruppe ist ein geselliges Miteinander, das Freude bereitet, die eigenen Gestaltungskräfte und das Bewusstsein für unser Gegenüber weckt. Der Kursleiter begleitet jeden einzelnen Teilnehmer bei der Arbeit. **Bitte mitbringen:** Schürze, Handcreme



## Bildung unterwegs

### Führungen und Besichtigungen im Frühjahr 2017

Wissen erlangt man nicht nur im Klassenraum. Die Volkshochschule im Landkreis Roth bietet daher traditionell ein umfangreiches Kursprogramm außerhalb der Schulräume an. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Schätze aus Papier und Pergament**  
Das Staatsarchiv Nürnberg – Ludwig Weber  
**Fr, 17. März, 15 Uhr** (18300)  
Nürnberg, Staatsarchiv, Archivstraße 17
- **Fruchtsaft-Likör-Herstellung** – Amos von Brüning  
**Sa, 25. März, 14 Uhr** (18301)  
Auhof, Erlebnisbauernhof, Zum Bauernhof 3
- **Dokumentationsort Hersbruck / Happburg**  
Exkursion zum Doggerstollen – Barbara Raub  
**Sa, 1. April, 14 Uhr** (18321)  
Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz
- **Blick hinter die Kulissen**  
Der Bayerische Rundfunk – Studio Franken – Angelika Martinetz  
**Do, 6. April, 10 Uhr** (18303)  
Nürnberg, Wallensteinstr. 117, BR-Studio Franken
- **Auf Messers Schneide**  
Besuch in der Messerschleiferei – Paolo Chesi  
**Sa, 6. Mai, 16 Uhr** (18305)  
Nürnberg, Bindergasse 14, Messerschleiferei Chesi
- **Anstoß 18 Uhr**, Besuch im Stadion Nürnberg – Andre Engelhardt  
**Di, 9. Mai, 18 Uhr** (18306)  
Stadion Nürnberg, Max-Morlock-Platz 1, Info-Tafel
- **Zwischen Kunst und Medizin**  
Besuch im Labor für künstliche Gesichtsteile – Michaela Biet  
**Mo, 29. Mai, 19 Uhr** (18309)  
Stein, HausielDentalTechnik, Felsenstr.3

#### Anmeldung

zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen  
Nummern bzw. im Internet  
unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



● 53121 Wen

## Kleinskulpturen aus Ton Skulpturenreihe

Mo, 22. Mai, 18-20 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 98,- € inkl. Materialkosten  
Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Werkhaus  
Martin Sturm

Jeder Teilnehmer entwickelt eine individuelle Metamorphosenreihe und erlebt hier einen Wandlungsprozess von seinem ersten bis hin zu seinem letzten Objekt. Jede Kleinskulptur baut auf der vorhergehenden Skulptur auf und entwickelt diese weiter. Diese Arbeit in der Gruppe ist ein geselliges Miteinander, das Freude bereitet und unsere kreativen Kräfte weckt und fördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder Teilnehmer wird vom Kursleiter begleitet und unterstützt. **Bitte mitbringen:** Schürze, Handcreme

## Steinhauwoche

● 53202 Geo

### Steinhauwoche Alles Kopfsache

Di-Fr, 6.-9. Juni, jeweils von 9-18 Uhr  
Sa, 10. Juni von 9-16 Uhr,  
Gebühr: 160,- € + 25,- € für Material und Werkzeug sind  
direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen  
Georgensmünd, Werkort: Obere Lerch 11  
Verena Reimann

Wie eine Gebirgslandschaft erscheint ein Gesicht, das von Lebensspuren gestaltet wird. Zerfurcht und geklüftet oder fein gespannt mit Hügeln und Senken, die eine große Aufmerksamkeit ausstrahlen. Sehr frei und doch genau wahrnehmend gestalten wir in dieser Woche freie „KÖPFE“ in Jura-Kalkstein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In die Steinbearbeitung wird eingeführt. Kleine Übungen und Betrachtungen begleiten das Arbeiten am Stein. **Bitte mitbringen:** Schutzbrille, Arbeitskleidung, Brotzeit

## Holzbearbeitung

● 53301 Ab

### Holzsnitzkurs Vom Baumstamm zum Kunstwerk

Sa, 25. März, 10-17 Uhr,  
Gebühr: 80,- €  
Spalt, Gäns-gasse 17  
Ulrich Hallmeyer

Vermittlung der gestalterischen und handwerklichen Einzelschritte. Eigenes Material und Werkzeug kann mitgebracht werden, erforderlichenfalls wird durch den Kursleiter alles Nötige gestellt. Eventuell anfallende Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** stabiles Schuhwerk, Verpflegung

● 53302 Spa

### Holzsnitzen Der Schrei der Eule

Sa, 29. April, 10-17 Uhr,  
Gebühr: 83,- €  
Spalt, Gäns-gasse 17  
Ulrich Hallmeyer

Figuren und Objekte nach eigenen Vorstellungen gestalten. Holzbildhauer-Intensiv-Kurs für Erwachsene. Werkzeug und Material wird gestellt. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet, je nach Werkstück ab 10 €. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Freizeitkleidung, Verpflegung

## Glaskunst

● 53430 Wen

### Glaskunst Lust am farbigen Glas

Do, 9. März, 19-21.30 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 53,- € + ca. 30 - 50,- € Materialkosten nach  
Verbrauch  
Wendelstein, Wilhelm-Maisel-Straße 7, Werkstatt Eder  
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein „Hingucker“ in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.



● 53431 Wen

## Glaskunst

### Lust am farbigen Glas

Do, 4. Mai, 19-21.30 Uhr, 3 x,

Gebühr: 53,- € + ca. 30 - 50,- € Materialkosten nach Verbrauch

Wendelstein, Wilhelm-Maisel-Straße 7, Werkstatt Eder Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein „Hingucker“ in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

## Schmuckgestaltung

● 53600 Hip

## Goldschmiedekurs

### Eigene Schmuckideen verwirklichen

Freitag, 24. Mrz. von 18-22 Uhr und Sa., 25. Mrz. 10-16 Uhr,

Gebühr: 95,- € + Materialkosten nach Verbrauch

Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15 Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die



Goldschmiedemeisterin

## Nicola Deing-Kutzleb

Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Weinsfeld C 15

91161 Hilpoltstein

Tel. 09179/965709

Mobil: 0178/9689763

E-Mail: deingkutzleb@t-online.de

www.goldschmiede-hilpoltstein.de

Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische

● 53603 All

## Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Do, 4. Mai, 17-20.30 Uhr,

Gebühr: 24,- € + Materialkosten

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum

Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring mit massiver, aufgesetzter floraler Ornamentik und/oder echten bzw. synthetischen gefassten Edelsteinen (in mehr als 12 versch. Farben). Falls die Zeit ausreicht, können auch passende Ohrstecker/Anhänger/Revers-Nadeln angefertigt werden. Beispiele unter [www.freundschaftsringe.com](http://www.freundschaftsringe.com). Materialkosten (ca. 10,- bis 60,- EUR pro Ring, vorbehaltlich Preisstabilität beim Edelmetall) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● 53604 Geo

## Silberringe „de Luxe“

### Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Mi, 31. Mai, 17.30-21 Uhr,

Gebühr: 24,- € + Materialkosten je nach Verbrauch (ca. 10 - 60 € pro Ring)

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt Petersgm.Str.)

Renate Brandel-Motzel

Gestalten Sie sich an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring mit massiver, aufgesetzter floraler Ornamentik und/oder echten bzw. synthetischen gefassten Edelsteinen (in mehr als 12 versch. Farben). Falls die Zeit ausreicht, können auch passende Ohrstecker/Anhänger/Revers-Nadeln angefertigt werden. Beispiele unter [www.freundschaftsringe.com](http://www.freundschaftsringe.com). Materialkosten (ca. 10 bis 60,- EUR pro Ring, vorbehaltlich Preisstabilität beim Edelmetall) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.



● **53605** Hip

## Wire Wrapping - Einsteigerkurs Schmuck aus fein gewebten Drähten

Do, 1. Juni, 17.30-21.30 Uhr,  
Gebühr: 23,- € + Materialkosten  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2. OG,  
Malraum  
Renate Brandel-Motzel

Mit dieser leicht zu erlernenden Schmucktechnik fertigen Sie mit einfachen Mitteln oder wenigen Werkzeugen komplex wirkende Schmuckstücke, wie Ringe, Ohrschmuck, Anhänger usw. Das benötigte Drahtmaterial sowie eine interessante Auswahl an Schmucksteinen und Perlen sind im Kurs erhältlich. Eigene Schmucksteine und Perlen können mit verwendet werden. **Bitte mitbringen:** Lineal, Papier, Bleistift, Radiergummi, wasserfester Filzstift

● **53610** Roth

## Halsketten individuell Kreative Halsketten - selbst gemacht

Do, 23. März, 18-21.30 Uhr,  
Gebühr: 24,- € + Materialkosten  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Elke Eltermann

In diesem Kurs fertigen Sie Ihre eigene individuelle Halskette aus hochwertigen Materialien, wie handgemachten Glasperlen, echten Perlen (in vielen Farben und Formen vorhanden, ersichtlich unter [www.elke-eltermann.de](http://www.elke-eltermann.de)), echten Silberstücken, Swarovski-Steinchen und Halbedelsteinen. Die Ketten werden auf Edelstahl aufgezogen und haben einen luftig-leichten Charakter. Die Länge der Ketten wird auf die Wünsche der Trägerin abgestimmt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **53611** Roth

## Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe Silberschmuck für Modebewusste

Mi, 5. April, 17.30-21 Uhr,  
Gebühr: 24,- € + Materialkosten  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Werkraum  
Renate Brandel-Motzel

Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger, oder weitere passende an den vorderen Fingergliedern. Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen

sind die Ringe aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik. Materialkosten: Spielringe ab 30,- Euro, Stapel- und Spitzenringe ab 6,- Euro.

● **53612** Roth

## Freundschaftsringe und Wickelringe Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Mi, 26. April, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 21,- € + Materialkosten  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Werkraum  
Renate Brandel-Motzel

Sie fertigen einen gleichmäßig breiten Ring ohne Stein, einen sog. „Freundschaftsring“ oder einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Erfahrene Teilnehmer(innen) können auch einen Ring aus Mokume-Gane-Material anfertigen. Materialkosten nach Verbrauch: Freundschaftsringe ab 6,- Euro, Wickelringe ab 24,- €, Mokume-Gane-Ringe ab 36,- € (werden mit der Kursleiterin abgerechnet). Das Werkzeug wird gestellt.

● **53613** Roth

## Silberclay / Art Clay / Knetsilber Einzigartige Schmuckstücke aus reinem Silber wie aus Ton gestalten

So, 7. Mai, 10-18 Uhr,  
Gebühr: 40,- € + Materialkosten  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11  
Renate Brandel-Motzel

Silberschmuck herstellen, so schnell und einfach wie töpfern? Art Clay, Silberclay, Formsilber, PMC, hierbei handelt es sich um einen Werkstoff aus feinsten Silberpartikeln, gebunden in einem organischen Bindemittel. Der Stoff lässt sich etwa wie feiner Ton bearbeiten, aufbauen, strukturieren oder sogar wie Sahne spritzen. Mit einer schlickerartigen Paste können auch geäderte Blätter abgeformt werden. Durch Brennen verfestigt sich die Masse zu solidem, praktisch reinem Silber, wobei auch feinste Strukturen erhalten bleiben. Die Stücke können, falls gewünscht, mit konventionellen Goldschmiedetechniken verfeinert oder mit ausgewählten Edelsteinen bestückt werden. Der/dem kreativen Schmuckliebhaber/in eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten der freien individuellen Gestaltung. Bitte mitbringen falls vorhanden: 1 Prospekthülle, glattes Schneidbrettchen, 1 kleines Schraubglas, feine Pinsel, alle Arten von feinem Modellierwerkzeug, auch Stricknadeln, feine Messerchen, Blätter mit schöner Struktur, 1 Plastiktüte ca. 15 x 20 cm. Die Materialkosten (z.Zt. ab ca.



35,- Euro für ein Schmuckstück) zzgl. einer Werkzeug- und Brennpauschale von 5,- Euro sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten, das Material wird zu üblichen Einzelhandelspreisen angeboten.

● **53614** Roth

## Halsketten individuell Kreative Halsketten - selbst gemacht

Do, 29. Juni, 18-21.30 Uhr,  
Gebühr: 24,- € + Materialkosten  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21  
Elke Eltermann

In diesem Kurs fertigen Sie Ihre eigene individuelle Halskette aus hochwertigen Materialien, wie handgemachten Glasperlen, echten Perlen (in vielen Farben und Formen vorhanden, ersichtlich unter [www.elke-eltermann.de](http://www.elke-eltermann.de)), echten Silberstücken, Swarovski-Steinchen und Halbedelsteinen. Die Ketten werden auf Edelstahl aufgezogen und haben einen luftig-leichten Charakter. Die Länge der Ketten wird auf die Wünsche der Trägerin abgestimmt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **53629** Swa

## Wickelringe und Spielringe aus Silber

Mi, 15. März, 17.30-21 Uhr,  
Gebühr: 24,- € + Materialkosten (Wickelringe 24,- bis 33,- €; Spielringe ab 30,- €)  
Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum  
Renate Brandel-Motzel

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl. Ein Dauerbrenner sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Sie können auch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Oder sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Geschenk? Dann nutzen Sie diesen Kurs, um einen individuellen Ring für Ihren Freund, Ihre Freundin, Mutter etc. zu gestalten. Keine Vorkenntnisse nötig.

## Upcycling

● **53710** Hip

### UpcycleArt - NANA Pappmaché Skulpturen für draußen

Sa, 11. März, 9-12 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 41,- € + Materialkosten nach Verbrauch  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2. OG,  
Malraum  
Angela Martin

Wir widmen uns der Objektkunst, lassen illustrative und abstrakte Draht-Papierobjekte entstehen. Sie sind fröhlich und bunt, sitzen oder stehen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Linien spazieren führen. Formen entdecken, Strukturen folgen. Gemachtes, Gedachtes, Gefundenes - malen, biegen, drahten. In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen.

● **53711** Hip

### UpcycleArt - NANA Pappmaché Skulpturen für draußen

Di, 21. März, 18-21 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 41,- € + Materialkosten nach Verbrauch  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2. OG,  
Malraum  
Angela Martin

Wir widmen uns der Objektkunst, lassen illustrative und abstrakte Draht-Papierobjekte entstehen. Sie sind fröhlich und bunt, sitzen oder stehen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Linien spazieren führen. Formen entdecken, Strukturen folgen. Gemachtes, Gedachtes, Gefundenes - malen, biegen, drahten. In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen.

● **53712** Hip

### UpcycleArt - Bohoo Teppich

Mi, 26. April, 9-12 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 41,- € + Materialkosten  
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2. OG,  
Malraum  
Angela Martin

Wir widmen uns der Objektkunst, lassen aus altem Geliebten und Ausrangiertem Neues entstehen. Sie sind fröhlich und bunt, liegen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Linien spazieren führen. Formen und entdecken, Strukturen folgen. Gemachtes, Gefundenes - fädeln, weben und knoten. In geselliger Atmosphäre schaffen wir neue Kreationen.



## Textiles Gestalten

### Nähkurse

- 54001 Geo

#### Nähmaschinen-Führerschein

##### Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine

So, 26. März, 10-16 Uhr,  
Gebühr: 30,- € + Materialkosten nach Bedarf  
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt Petersgm.Str.)  
Marlies Ay

Wollen Sie Ihre neue Nähmaschine kennenlernen, oder diese wieder aus dem Keller oder hintersten Eck holen, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Dann sind Sie hier völlig richtig. Die erfahrene Kursleiterin beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen, z.B. übers richtige Einfädeln, Fadenspannung, Nadel- und Stichauswahl, Einsatz verschiedener Nähfüße bis hin zur Pflege Ihrer Nähmaschine. Sie zeigt Ihnen auch Tipps und Tricks mit kleinen Nähproben, damit Ihnen das Nähen wieder richtig Spaß macht. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung u. Getränk

- 54003 Geo

#### Näh' doch, was Dir passt!

##### Tipps, Tricks und Hilfe für Ihr unfertiges Objekt

So, 2. April, 10-16 Uhr,  
Gebühr: 30,- € + Materialkosten nach Bedarf  
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt Petersgm.Str.)  
Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen - Stoff und Schnitt sind schon gekauft, aber Sie trauen sich doch nicht ran. Bringen Sie einfach Ihr „Ufo“ (= unfertiges Objekt) zu diesem Kurs mit, gemeinsam schaffen wir dieses Nähprojekt. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung





## Hausgebackene Kuchen und Selbstgenähtes in bezaubernder Umgebung



Große  
Auswahl an  
**Westfalenstoffen**  
für Ihre eigenen  
**Kreationen**





Fünfbronn 23, 91174 Spalt  
Tel. 09175 908 712

**Öffnungszeiten:**  
Do bis Mo 13.00 – 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

[www.gruschdl-cafe.de](http://www.gruschdl-cafe.de)



● 54004 Geo

## Nähen für den Nachwuchs Nähkurs für Mamas und Omas

So, 23. April, 10-16 Uhr,  
Gebühr: 30,- € + Materialkosten nach Bedarf  
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt  
Petersgm.Str.)  
Marlies Ay

...und schon wieder sind die Kinder gewachsen, die Kleidung passt nicht mehr. In diesem Kurs nähen Sie für Ihr (Enkel-) Kind die neuste Garderobe. Ob Beanies, Loops, Mitwachshosen, Pullis oder Kleidchen - schnell und einfach! Da kann aus Papas zu klein gewordenem Shirt schnell mal eine neue Mitwachshose entstehen, aus Omas Sommerkleid ein neues Mädchenkleid, aber auch aus den neusten Stoffen nähen Sie kleine Wunderwerke. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54006 Geo

## Näh' doch, was Dir passt! Tipps, Tricks und Hilfe für Ihr unfertiges Objekt

So, 7. Mai, 10-16 Uhr,  
Gebühr: 30,- € + Materialkosten nach Bedarf  
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt  
Petersgm.Str.)  
Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen - Stoff und Schnitt sind schon gekauft, aber Sie trauen sich doch nicht ran. Bringen Sie einfach Ihr „Ufo“ (= unfertiges Objekt) zu diesem Kurs mit, gemeinsam schaffen wir dieses Nähprojekt. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung



# Reisen zwischen Europa und Amerika

## Länderkundliche Vorträge im Frühjahr 2017

Länderkundliche Vorträge sind seit vielen Jahren fester Bestandteil des Programmangebots der Volkshochschule im Landkreis Roth. Im Frühjahr 2017 können Sie fotografische Reisberichte zwischen Europa und Amerika erleben und dabei vieles über die jeweiligen Länder und die Menschen vor Ort erfahren.

- **Island** – Die Insel aus Feuer und Eis  
Peter Goppelt  
**Fr, 10. März, 19 Uhr** (10405)  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
- **Madeira** – Die Blumeninsel im Atlantik  
Manfred Klier  
**Mi, 22. März, 19.30 Uhr** (10406)  
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14

- **Tessin** – Der südlichste der schweizer Kantone  
Peter Goppel  
**Fr, 24. März, 19 Uhr** (10401)  
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2
- **Ecuador** – Ein Kontinent in einem Land  
Ursula Reitberger  
**Di, 4. April, 19.30 Uhr** (10404)  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1

**Anmeldung** zu den Veranstaltungen unter den angegebenen Nummern bzw. im Internet unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)





- 54008 Gre

### Nähen macht wieder Spaß für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 25. April, 19-22 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 64,- €  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Handarbeitsraum  
Edeltraud Lang

Bei individueller Betreuung und mit fachlicher Anleitung einer Damenschneiderin stellen Sie entweder ein Kinderkleidungsstück Ihrer Wahl her oder Sie nehmen Änderungen und Reparaturen an Erwachsenen- und Kinderbekleidung vor. Es werden Ihnen alle Fragen zum Kursablauf und zu Ihrer Nähmaschine beantwortet. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine und Nähutensilien

- 54011 Rohr

### Entdecken Sie Ihr Nähtalent Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa+So, 25./26. März, jeweils 10:00-13:00 und 13:30-16:30 Uhr, 2x,  
Gebühr: 59,- €  
Rohr, OT Gustenfelden, Dorfstraße 34, Gemeindehaus, großer Saal  
Petra Schwendner

Selberrähen ist „in“, bringt Freude und schafft Erfolgserlebnisse. An einem Wochenende erwerben Sie erste Grundkenntnisse im Maschinennähen oder frischen diese auf. Außerdem lernen Sie evtl. vorhandene Probleme mit der Nähmaschine zu lösen. Unter fachlicher Anleitung fertigen Sie Schritt für Schritt einfache Accessoires oder Dekoteile für Ihr Zuhause an und können in Patchwork-Grundtechniken hineinschnuppern. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel/ Mehrfachstecker, Baumwoll-Stoffreste (auch größere Stücke), Nähzeug, Schreibzeug, Karoblock, Lineal, Verpflegung

- 54012 Roth

### Entdecken Sie Ihr Schneidertalent für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 14. März, 18.30-21.30 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 52,- €  
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2  
Petra Schwendner

Bekleidung selberrähen ist keine Hexerei. In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten die Anwendung modischer Fertigschnitte, das richtige Zuschneiden des Stoffes sowie die Ausarbeitung der jeweiligen Kleidungsstücke bis hin zur

Fertigstellung. Am ersten Kursabend werden Grundlagen besprochen, eventuell vorhandene Probleme mit den Nähmaschinen geklärt und leicht zu nähende Schnitte auf Papier übertragen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, transparentes Papier zum Schnittzeichnen, Schreibzeug, Lineal, Maßband, Nähzeug, Stoffreste

- 54020 Wen

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 18-21 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 103,- €  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., Handarbeitsraum  
Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich! Der Kurs findet 14-tägig statt! **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock und Bleistift

- 54021 Wen

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 7. März, 18-21 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 103,- €  
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., Handarbeitsraum  
Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich! Der Kurs findet 14-tägig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock und Bleistift



● 54022 Wen

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 13. März, 18-21 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 103,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str., Hand-  
arbeitsraum  
Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teil-  
weise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen,  
Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neu-  
zugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei  
Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577  
anrufen. Keine Ermäßigung möglich! Der Kurs findet 14-tä-  
gig statt. **Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock und  
Bleistift

● 54023 Wen

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 14. März, 18-21 Uhr, 7 x,  
Gebühr: 103,- €

Wendelstein, OT Röthenbach, Grundschule, Am Zehnthof 8  
Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teil-  
weise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen,  
Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neu-  
zugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei  
Neuzugängen wenden Sie sich bitte an die vhs Wendelstein.  
Keine Ermäßigung möglich! Der Kurs findet 14-tägig statt.  
**Bitte mitbringen:** Maßband, Notizblock und Bleistift

---

## Nadelbinden

● 54050 Kam

### Nadelbinden für Anfänger

Fr, 24. März, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 22,- € (inkl. Lehrmittel)

Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, Seniorenraum  
Melanie Maday

Sie Stricken oder Häkeln und suchen eine neue Herausfor-  
derung? Oder hatten Sie bisher noch nichts mit Handar-  
beitstechniken am Hut? Dann könnte das Nadelbinden für  
Sie interessant sein. Zunächst sehen nadelgebundene Sach-  
en wie die moderne Strickerei oder Häkelei aus. Aber die  
Technik ist uralte und birgt ein paar wesentliche Unterschiede

zu diesen. In dem Kurs lernen Sie das Nadelbinden anhand  
eines einfachen Grundstiches kennen, sammeln erste Ideen  
für eigene Projekte, wie z. B. Pulswärmer oder Mützen.

● 54051 Kam

### Nadelbinden für Fortgeschrittene

Mo, 15. Mai, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 22,- € (inkl. Lehrmittel)

Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, Seniorenraum  
Melanie Maday

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen  
mit der Technik des Nadelbindens gesammelt haben und ihr  
Wissen und Können noch erweitern möchten. Wie war das  
noch mal mit den anderen Stichen? Kann man Socken auch  
geringelt nadeln? Wie sieht es mit anderer Wolle oder Stoffen  
aus, sind diese auch zum „Nadeln“ geeignet? Wer möchte,  
darf gerne seine „Werke“ mitbringen, zum Erfahrungsaus-  
tausch wird eingeladen. **Bitte mitbringen:** Arbeitsgerät

---

## Spinnen von Hand

● 54060 Kam

### Von der Wolle zum Faden eine alte Technik neu entdeckt

Mo, 8. Mai, 18-21 Uhr,  
Gebühr: 22,- € (inkl. Lehrmittel)

Kammerstein, Altes Schulhaus, Am Schulbuck 4, Seniorenraum  
Melanie Maday

Naturfasern wie Wolle zu Fäden zu verspinnen ist eine der  
ältesten Techniken der Menschheitsgeschichte. Die Form  
des Spinnwirtels hat sich über die Zeiten nicht verändert  
und die Handspindel war bis weit ins Mittelalter hinein das  
einzig bekannte Gerät zur Herstellung von Garnen. Ab dem  
späten 13. Jh. begann das Spinnrad den Handspindeln den  
Rang abzulaufen. Der Kurs vermittelt erste Grundlagen zum  
Spinnen mit der Handspindel. Arbeitsgeräte/Material werden  
von der Kursleitung gestellt.



## Patchwork

● 54104 Gre

### Spiel mit Quadraten für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 7. März, 18.30-21 Uhr, 4 x,

Gebühr: 43,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Handarbeitsraum Anna Sedlmeier

Am ersten Abend werden Muster, Stoffe, Schnitte usw. besprochen. Mit Quadraten entstehen in Schnelltechnik schöne Muster. Sie bekommen Anleitungen für Topflappen, Kissen, Mitteldecken, Tischläufer, Taschen und eine Decke. Ideal für Resteverwertung.

● 54105 Roth

### Patchwork Handnähen Kurs 1

#### Englische Papiermethode

Do, 9. März, 16.30-18.45 Uhr, 6 x,

Gebühr: 58,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum Lieselotte Fink

Die „Papiertechnik“ ist seit Jahrhunderten in England sehr verbreitet. Viele schöne Formen können zum Nähen verwendet werden, z. B. Rauten, Sechsecke, Trapeze, Dresdnerteller. Die „Papiertechnik“ wird von Hand genäht, ermöglicht dadurch ein genaues Arbeiten. Daraus entsteht ein Spiel von Formen und Farben. **Bitte mitbringen:** Handnähutensilien

● 54106 Roth

### Patchwork Handnähen

#### Englische Papiermethode

Do, 9. März, 19-21.15 Uhr, 6 x,

Gebühr: 58,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum Lieselotte Fink

Die „Papiertechnik“ ist seit Jahrhunderten in England sehr verbreitet. Viele schöne Formen können zum Nähen verwendet werden, z. B. Rauten, Sechsecke, Trapeze, Dresdnerteller. Die „Papiertechnik“ wird von Hand genäht, ermöglicht dadurch ein genaues Arbeiten. Daraus entsteht ein Spiel von Formen und Farben. **Bitte mitbringen:** Handnähutensilien

● 54109 Roth

### Patchworkwochenende

#### Frühjahr 1

Vorbesprechung: Mi 15. Februar, 19:00-21:15 Uhr

Kurswochenende: Sa+So. 11./12. März, jeweils 8:30-12:00 und 13:00-18:00 Uhr,

Gebühr: 83,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum Lieselotte Fink

„Patchwork“ - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! „Patchen“ was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuschedecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! Vorbesprechung: Mittwoch, 14. Februar, 19 Uhr (Schreibzeug mitbringen). **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54110 Roth

### Patchworkwochenende

#### Frühjahr 2

Vorbesprechung: Mo 13. März, 19:00-21:15 Uhr

Kurswochenende: Sa+So. 25./26. März, jeweils 8:30-12:00 und 13:00-18:00 Uhr,

Gebühr: 83,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum Lieselotte Fink

„Patchwork“ - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! „Patchen“ was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen

## Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube

Renate Sauerhammer • Kugelbühlstraße 34 • 91154 Roth

☎ 09171/8955313 • Fax: 09171/8955314

✉ info@derstoffladen.com

- ▶ über 1300 Baumwollstoffe zur Auswahl
- ▶ jetzt auch Jerseystoffe
- ▶ eine Vielzahl an Wollqualitäten von Lana Grossa, Online, Lang, Katia u.v.a.
- ▶ Zubehör, Hefte, Bücher, Steichen
- ▶ Versand: Stoffe und Wolle
- ▶ Kurse: Abends + Samstags

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 – 18 Uhr – Sa. 9 – 13 Uhr



können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! Vorbesprechung: Montag, 13. März, 19 Uhr (Schreibzeug mitbringen). **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Utensilien

● 54111 Roth

## Patchworkwochenende

### „Aufgeschlichtete Bausteine“ = Baby Block Muster

Vorbesprechung: Mo 20. März, 19:00-21:15 Uhr  
Kurswochenende: Sa+So. 1./2. April, jeweils 8:30-12:00 und 13:00-18:00 Uhr,  
Gebühr: 83,- €  
Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum  
Lieselotte Fink

Es werden in diesem Kurs verschiedene Variationen des Baby Blocks angeboten. Genäht werden können Wandbehänge oder Kuscheldecken. Spielen Sie mit eigenen Ideen an Farben und Anordnungen! Vorbesprechung: Montag, 20. März, 19 Uhr (Schreibzeug mitbringen). **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54112 Roth

## Patchworkwochenende

### Frühjahr 3

Vorbesprechung: Mo 27. März, 19:00-21:15 Uhr  
Kurswochenende: Sa+So. 8./9. April, jeweils 8:30-12:00 und 13:00-18:00 Uhr,  
Gebühr: 83,- €  
Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum  
Lieselotte Fink

„Patchwork“ - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! „Patchen“ was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! Vorbesprechung: Montag, 27. März, 19 Uhr (Schreibzeug mitbringen). **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Utensilien

## Klöppeln

● 54200 Ab

## A la Vasarely

### Klöppelintensivkurs am Wochenende

Fr, 3. März, 16 - 21 Uhr, Sa, 4. März von 9 - 18 Uhr + So 5. März von 9 - 13 Uhr,  
Gebühr: 83,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Ute Klug

Einfache Gründe kombiniert mit Vollwerksflächen werden z.B. zu Schals, Tischdekorationen, Bilder und Spitzen für die Kleidung. Alle haben eins gemeinsam: Raster gehen mit Farbe eine Liaison ein und geben Ihre Tiefenwirkung preis - frei nach dem Künstler Vasarely. Lernen Sie den geschickten Einsatz von farbigen Garnen zu nutzen. **Bitte mitbringen:** Flachkissen oder Rolle möglich, bis zu 90 Paar Klöppel, Garn kann im Kurs erworben werden

● 54201 Ab

## Schönes Klöppelwochenende 1

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 31. März, 16-21 Uhr, Sa, 1. April, 9-18 Uhr, So 2. April, 9-13 Uhr,  
Gebühr: 83,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Sie wollten schon immer das Klöppeln ausprobieren? An diesem Wochenende erlernen Sie erste Schritte und werden feststellen, dass auch Sie der Klöppelvirus infiziert hat. Fortgeschrittene können Ihren Kenntnisstand erweitern und neue Techniken erlernen. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Garne in vorhandenen Farben und Stärken, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann für den Kurs entliehen werden)

● 54202 Ab

## Schönes Klöppelwochenende 2

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 21. Juli, 16-21 Uhr, Sa, 22. Juli, 9-18 Uhr, So 23. Juli, 9-13 Uhr,  
Gebühr: 83,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Wie können Ferien schöner anfangen, als ein ganzes Wochenende nur zu klöppeln. Von kinderleicht bis ganz schön schwierig, für jeden Kenntnisstand wird etwas dabei sein. Auch für Neueinsteiger und Anfänger geeignet. **Bitte mit-**



**bringen:** Klöppelutensilien, Garne in vorhandenen Farben und Stärken, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann für den Kurs entliehen werden)

● 54203 Ab

### Schönes Klöppelwochenende 3 für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 15. Sept., 16-21 Uhr, Sa, 16. Sept., 9-18 Uhr, So 17. Sept., 9-13 Uhr,  
Gebühr: 83,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Sie wollten schon immer das Klöppeln ausprobieren? An diesem Wochenende erlernen Sie erste Schritte und werden feststellen, dass auch Sie der Klöppelvirus infiziert hat. Fortgeschrittene können ihren Kenntnisstand erweitern und neue Techniken erlernen. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Garne in vorhandenen Farben und Stärken, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann für den Kurs entliehen werden)

● 54210 Ab

### Klöppeln ist Spitze Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 18-20.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 81,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Frühlings- und Ostermotive  
Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann für den Kurs entliehen werden)

● 54211 Ab

### Klöppeln ist Spitze Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 7. März, 18.30-21 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 81,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Frühlings- und Ostermotive  
Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann für den Kurs entliehen werden)

● 54212 Ab

### Klöppeln ist Spitze Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 9-11.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 81,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Frühlings- und Ostermotive  
Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann für den Kurs entliehen werden)

● 54213 Ab

### Klöppeln ist Spitze Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 9. März, 11.30-14 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 81,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Frühlings- und Ostermotive  
Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann für den Kurs entliehen werden)

● 54214 Ab

### Klöppeln ist Spitze Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 4. Juli, 18.30-21 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 41,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Einen Monat vor der großen Sommerpause geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherigen Klöppelkenntnisse nochmals zu vertiefen und zu erweitern. Anfänger sind herzlich willkommen. Sie erlernen die Grundbegriffe des Klöppelns anhand kleiner Motive. Bei Gefallen kann der Kurs im Oktober fortgesetzt werden. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann bestellt werden)



● 54215 Ab

### Klöppeln ist Spitze

#### Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 5. Juli, 9-11.30 Uhr, 4 x,

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1

Christine Meier

Einen Monat vor der großen Sommerpause geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherigen Klöppelkenntnisse nochmals zu vertiefen und zu erweitern. Anfänger sind herzlich willkommen. Sie erlernen die Grundbegriffe des Klöppelns anhand kleiner Motive. Bei Gefallen kann der Kurs im Oktober fortgesetzt werden. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Neueinsteiger bitte in der Schule melden (Material kann bestellt werden)

### Florsitik • Flechten

● 55001 Rohr

#### Osterfloristik

Fr, 10. März, 14-19 Uhr,

Gebühr: 22,- € + ca. 15,- € Materialkosten (Weiden etc.)

Rohr, OT Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal

Babette Otters

Wir fertigen österlichen Tür-, Fenster-, Tischschmuck, binden und winden Kränze. Mit einzelnen Zweigen, Ranken, Gräsern und etwas Dekomaterial werden verschiedene Glasvasen oder andere Gefäße gefüllt. Eine Zwiebelblume oder einige Blüten eingestellt, schon hat man eine außergewöhnliche Wohnungsdekoration für den Frühling. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, Heißkleber, ausgebl. Eier, große Glasvasen/Gefäße, Zweige (Birke, Weide, Korkenzieherhasel/-weide, Ginster, Buchs), Moos, Obstbaumschnittholz, roter Hartriegel, Ranken von Clematis, Waldrebe, Efeu

**Archäologie**  
**Museum**  
**Greding**

**BLUTRACHE oder MEUCHELMORD**  
**Das Rätsel des Fürstengrabes**

**Öffnungszeiten:**  
 Sa/So/Feiertage 10 – 17 Uhr  
 Mo/Di 9 – 12 und 14 – 16 Uhr  
 Mi/Fr 9 – 12 Uhr  
 Do 9 – 12 und 14 – 18 Uhr

Stadt Greding  
 Archäologie Museum  
 Marktplatz 8 · 91171 Greding  
 Telefon (08463) 904-60 ·  
 Fax (08463) 904-65

**www.greding-museum.de**



## ● 56011 Wen

**Flechtwerke und Objekte aus Weide**

Sa, 11. März, 10-17 Uhr,  
Gebühr: 28,- € + ca. 20,- € Materialkosten nach Verbrauch  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Monika Engelhardt

Filzen, kimmern, schichten. Lernen Sie die traditionellen Techniken des Weidenflechtens kennen und anwenden. Tauchen Sie unter fachkundiger Anleitung der Korbflechterin Monika Engelhardt in die Welt der Flechtereie ein. Im Laufe des Tages können Sie sich Werkstücke wie Windlichter, Rankhilfen, Kugeln und vieles mehr erarbeiten. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu gestalten. Eindrücke finden Sie unter [www.flechtereien.de](http://www.flechtereien.de). Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** falls vorhanden Gartenschere und Messer

---

**Handwerkliches Gestalten**

---

**Messerschmieden**

## ● 56105 Thal

**Messer selber schmieden für Anfänger und Fortgeschrittene**

Fr, 16. Juni, 9-17 Uhr,  
Gebühr: 188,- € inkl. Monostahl (Damaststahl geg. Zuzahlung vor Ort möglich)  
Bergen, OT Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12  
Franz Mayr

Sie schmieden unter Anleitung ein eigenes Messer aus Monomesserstahl. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Das Material ist im Kurs beinhaltet. Materialtausch Monostahl gegen Damast ist am Kurstag gegen Zuzahlung (ab 90,- €) je nach Größe und Muster möglich und vor Ort zu bezahlen. Getränke werden kostenlos gestellt, Brotzeit bitte selbst mitbringen. Bei unentschuldigtem Fehlen ist eine anteilige Ausfallgebühr in Höhe von 45,- zu zahlen. **Bitte mitbringen:** angemessene Werkstattbekleidung (ohne Synthetik), feste geschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz

## ● 56115 Thal

**Schmieden im Geschichtsdorf Landersdorf**

Sa, 6. Mai, 9-17 Uhr,  
Gebühr: 58,- € + ca. 15,- € Materialgeld  
Thalmässing, OT Landersdorf Nr. 28, Geschichtsdorf  
Günter Mainka

Wir schmieden gemeinsam ein kleines Messer aus Monostahl. In Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde der Vor- und Frühgeschichte. **Bitte mitbringen:** alte Kleidung, feste Schuhe, passende wärmefeste Lederhandschuhe, Brotzeit und Getränk

## ● 56116 Thal

**Schmieden im Geschichtsdorf Landersdorf**

Sa, 27. Mai, 8-17 Uhr,  
Gebühr: 58,- € + ca. 20,- € Materialgeld  
Thalmässing, OT Landersdorf Nr. 28, Geschichtsdorf  
Günter Mainka

Wir schmieden gemeinsam ein kleines Damastmesser. In Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde der Vor- und Frühgeschichte. **Bitte mitbringen:** alte Kleidung, feste Schuhe, passende wärmefeste Lederhandschuhe, Brotzeit und Getränk

## ● 56117 Thal

**Schmieden im Geschichtsdorf Landersdorf**

Sa, 3. Juni, 9-17 Uhr,  
Gebühr: 58,- € + ca. 15,- € Materialgeld  
Thalmässing, OT Landersdorf Nr. 28, Geschichtsdorf  
Günter Mainka

Wir schmieden gemeinsam ein kleines Messer aus Monostahl. In Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde der Vor- und Frühgeschichte. **Bitte mitbringen:** alte Kleidung, feste Schuhe, passende wärmefeste Lederhandschuhe, Brotzeit und Getränk

## ● 56118 Thal

**Schmieden im Geschichtsdorf Landersdorf**

Sa, 24. Juni, 8-17 Uhr,  
Gebühr: 58,- € + ca. 20,- € Materialgeld  
Thalmässing, OT Landersdorf Nr. 28, Geschichtsdorf  
Günter Mainka

Wir schmieden gemeinsam ein kleines Damastmesser. In Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde der Vor- und Frühgeschichte. **Bitte mitbringen:** alte Kleidung, feste Schuhe, passende wärmefeste Lederhandschuhe, Brotzeit und Getränk



Spalt

Staatlich  
anerkannter  
Erholungsort

# Hopfen- und Bierstadt

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



Museum im Kornhaus Spalt

## Die Reine BierLust

HopfenBierGut – Museum mit Verkostung  
Braukurse in der Spalter Bierwerkstatt



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

● 56119 Thal

### Schmieden im Geschichtsdorf Landersdorf

Sa, 8. Juli, 9-17 Uhr,  
Gebühr: 58,- € + ca. 15,- € Materialgeld  
Thalmässing, OT Landersdorf Nr. 28, Geschichtsdorf  
Günter Mainka

Wir schmieden gemeinsam ein kleines Messer aus Mono-  
stahl. In Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde der Vor-  
und Frühgeschichte. **Bitte mitbringen:** alte Kleidung, feste  
Schuhe, passende wärmefeste Lederhandschuhe, Brotzeit  
und Getränk

● 56120 Thal

### Schmieden im Geschichtsdorf Landersdorf

Sa, 22. Juli, 8-17 Uhr,  
Gebühr: 58,- € + ca. 20,- € Materialgeld  
Thalmässing, OT Landersdorf Nr. 28, Geschichtsdorf  
Günter Mainka

Wir schmieden gemeinsam ein kleines Messer Damastmes-  
ser. In Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde der Vor- und  
Frühgeschichte. **Bitte mitbringen:** alte Kleidung, feste  
Schuhe, passende wärmefeste Lederhandschuhe, Brotzeit  
und Getränk

---

## Freizeitgestaltung

---

### Golfkurse

● 57201 Ab

### Golf-Schnupperkurs

Die ersten Schläge rund ums „Grün“

Sa, 8. April, 14-16 Uhr,  
Gebühr: 19,- €  
Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19  
Eva Zitzler

Golf - einfach, unkompliziert und ganz entspannt in die  
Grundlagen hineinschnuppern, das Grün und die Natur  
genießen. Nichts leichter als das mit dem VHS-Kurs im Golf-  
club Abenberg. Die Abenberger Trainer führen Sie mit Humor  
und Sachverstand in den Golfsport ein. Anschließend wollen  
wir den Tag noch bei einem Getränk Ihrer Wahl ausklingen  
lassen. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V.  
Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Funktions-  
kleidung, Sportschuhe



● 57202 Ab

### Golf-Platzreife-Kurs

**Machen Sie entspannt den „Führerschein“ für Golf**

Fr, 21. April, 15-17 Uhr, 6 x,

Gebühr: 169,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19

Eva Zitzler

Nehmen Sie den ersten Schritt im Golf: die DGV Platzreife. Lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kurskollegen binnen 14 Tagen alle wichtigen Aspekte des Golfspiels und legen Sie anschließend die deutschlandweit anerkannte Platzreifeprüfung ab. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Funktionskleidung, Sportschuhe

● 57203 Ab

### Golf-Schnupperkurs

**Die ersten Schläge rund ums „Grün“**

Sa, 6. Mai, 14-16 Uhr,

Gebühr: 19,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19

Eva Zitzler

Golf - einfach, unkompliziert und ganz entspannt in die Grundlagen hineinschnuppern, das Grün und die Natur genießen. Nichts leichter als das mit dem VHS-Kurs im Golfclub Abenberg. Die Abenberger Trainer führen Sie mit Humor und Sachverstand in den Golfsport ein. Anschließend wollen wir den Tag noch bei einem Getränk Ihrer Wahl ausklingen lassen. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Funktionskleidung, Sportschuhe

● 57204 Ab

### Golf-Platzreife-Kurs

**Machen Sie entspannt den „Führerschein“ für Golf**

Fr, 12. Mai, 15-17 Uhr, 6 x,

Gebühr: 169,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19

Eva Zitzler

Nehmen Sie den ersten Schritt im Golf: die DGV Platzreife. Lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kurskollegen binnen 14 Tagen alle wichtigen Aspekte des Golfspiels und legen Sie anschließend die deutschlandweit anerkannte Platzreifeprüfung ab. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Funktionskleidung, Sportschuhe

● 57205 Ab

### Golf-Schnupperkurs

**Die ersten Schläge rund ums „Grün“**

Sa, 3. Juni, 14-16 Uhr,

Gebühr: 19,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19

Eva Zitzler

Golf - einfach, unkompliziert und ganz entspannt in die Grundlagen hineinschnuppern, das Grün und die Natur genießen. Nichts leichter als das mit dem VHS-Kurs im Golfclub Abenberg. Die Abenberger Trainer führen Sie mit Humor und Sachverstand in den Golfsport ein. Anschließend wollen wir den Tag noch bei einem Getränk Ihrer Wahl ausklingen lassen. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Funktionskleidung, Sportschuhe

● 57206 Ab

### Golf-Platzreife-Kurs

**Machen Sie entspannt den „Führerschein“ für Golf**

Fr, 9. Juni, 15-17 Uhr, 6 x,

Gebühr: 169,- €

Abenberg, Golfclub Abenberg, Am Golfplatz 19

Eva Zitzler

Nehmen Sie den ersten Schritt im Golf: die DGV Platzreife. Lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kurskollegen binnen 14 Tagen alle wichtigen Aspekte des Golfspiels und legen Sie anschließend die deutschlandweit anerkannte Platzreifeprüfung ab. In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Abenberg e.V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Funktionskleidung, Sportschuhe

● 57207 Roth

### Golfeinsteigerkurs

**Endlich Golf ausprobieren und lernen**

So, 21. Mai, 10-12 Uhr, 2 x,

Gebühr: 29,- €

Golfanlage, Zollmühle 1, 91792 Ellingen

Wolfgang Friedel

Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichbaren Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter Anleitung unseres Golflehrers lernen Sie den Golfschwung sowie das Einlochen und können auf unserem 9-Loch-Kurzplatz schon richtig Golf spielen. Vor allem aber werden Sie viel Spaß haben! Zusätzlich können Sie unseren Kurzplatz mit Bahnlängen bis zu 140m an Kurstagen sowie



während des Kurszeitraums 3 x die Woche kostenfrei nutzen. Schläger und Übungsbälle werden gestellt. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung

## Stand Up Paddel

● 57208 All

### Stand Up Paddel für Anfänger ab 12 Jahren

Sa, 1.+15. Juli, 11-12:30 Uhr,  
Gebühr: 55,- € inkl. Ausleihgebühr  
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg  
Pierre Pelz

In diesem 3-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee lernt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kann man bereits eigenständig eine SUP-Tour absolvieren. Zum Stand Up Paddeln muss man nicht besonders sportlich oder superfit sein. Der Sport ist gelenkschonend und hat eine geringe Herz-Kreislauf-Belastung. Man sollte aber ein sicherer Schwimmer sein. Unsere Ausbilder stellen sicher, dass schnelle Lernerfolge erzielt werden. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

● 57209 All

### Stand Up Paddel für Anfänger ab 12 Jahren

Do, 13.+20. Juli, 18-19:30 Uhr,  
Gebühr: 55,- € inkl. Ausleihgebühr  
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg  
Pierre Pelz

In diesem 3-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee lernt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kann man bereits eigenständig eine SUP-Tour absolvieren. Zum Stand Up Paddeln muss man nicht besonders sportlich oder superfit sein. Der Sport ist gelenkschonend und hat eine geringe Herz-Kreislauf-Belastung. Man sollte aber ein sicherer Schwimmer sein. Unsere Ausbilder stellen sicher, dass schnelle Lernerfolge erzielt werden. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

● 57210 All

### Stand Up Paddel für Anfänger ab 12 Jahren

Sa, 5.+12. August, 11-12:30 Uhr,  
Gebühr: 55,- € inkl. Ausleihgebühr  
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg  
Pierre Pelz

In diesem 3-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee lernt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kann man bereits eigenständig eine SUP-Tour absolvieren. Zum Stand Up Paddeln muss man nicht besonders sportlich oder superfit sein. Der Sport ist gelenkschonend und hat eine geringe Herz-Kreislauf-Belastung. Man sollte aber ein sicherer Schwimmer sein. Unsere Ausbilder stellen sicher, dass schnelle Lernerfolge erzielt werden. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

● 57211 All

### Stand Up Paddel für Anfänger ab 12 Jahren

Do, 17.+24. August, 18-19:30 Uhr,  
Gebühr: 55,- € inkl. Ausleihgebühr  
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg  
Pierre Pelz

In diesem 3-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee lernt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kann man bereits eigenständig eine SUP-Tour absolvieren. Zum Stand Up Paddeln muss man nicht besonders sportlich oder superfit sein. Der Sport ist gelenkschonend und hat eine geringe Herz-Kreislauf-Belastung. Man sollte aber ein sicherer Schwimmer sein. Unsere Ausbilder stellen sicher, dass schnelle Lernerfolge erzielt werden. SUP Board und Paddel wird für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung



---

## Angebote für die ältere Generation

---

### Geschichten aus dem Koffer

● 58102 All

#### Geschichten aus dem Koffer

Es war einmal...

Mi, 26. April, 15-16 Uhr,

Gebühr: 5,- € (Tageskasse)

Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal

Christiane Warzecha-Biegler

Erinnern Sie sich an die Märchenhelden Ihrer Kindheit - den Froschkönig, das berühmte Rotkäppchen oder das hübsche Dornröschen? Mit Rätseln, Wortsuchspielen und Aufgaben aus dem Gedächtnistraining schulen wir unsere Aufmerksamkeit und Konzentration. Gedichte und Musik lassen uns den Frühling mit allen Sinnen spüren. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille

● 58103 All

#### Geschichten aus dem Koffer

Mahlzeit!

Mi, 28. Juni, 15-16 Uhr,

Gebühr: 5,- € (Tageskasse)

Allersberg, Wolfsteiner-Altenheim, Kellerstr. 2, Speisesaal

Christiane Warzecha-Biegler

Erinnern Sie sich an die Geschichte vom Suppenkaspar? Welche Sitten und Gebräuche gab es bei Ihnen früher zu Hause, was kam auf den Tisch und hatten Sie ein Lieblingsessen? Mit Geschichten, Rätseln und Sprichwörtern rund ums Essen schwelgen wir in Erinnerungen an früher. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Lesebrille



## Ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben ...

zu erlangen, stehen in diesem  
Programmbereich im Vordergrund.  
Der Handlungsbedarf für Grund-  
bildung ist hoch.

# Grundbildung

## Inhalt

- Selbstorganisation 222
- Selbstbewußtsein 222
- Burnout-Prävention 223
- Persönlichkeitsentwicklung 223



## Persönlichkeitsentwicklung

### Selbstorganisation

● 61510 Wen

#### Wie kommt das Chaos in die Wohnung? Die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung

Do, 23. März, 19-20.30 Uhr,  
Gebühr: 14,- €  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Petra Schwarz

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

● 61511 Wen

#### Workshop für mehr Ordnung zu Hause

Fr, 31. März, 16-21 Uhr,  
Gebühr: 45,- € inkl. Skript  
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi 4  
Petra Schwarz

Die Hausarbeit der Moderne ist trotz des technischen Fortschrittes zu einem Spagat geworden zwischen der Wunschvorstellung eines gepflegten Heims und der Realität, in der Beruf und Familie vereint werden müssen. So ist die Hausarbeit heute eher eine lästige Notwendigkeit in unserer knappen Freizeit. Kaum ein anderer Arbeitsbereich umfasst so viele unterschiedliche Tätigkeiten: Putzen, Waschen, Bügeln, Einkaufen, Kochen, Organisation und vieles mehr. In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Tipps, wie Sie diese "leidigen Arbeiten" effizienter erledigen und Ihren Haushalt optimieren können. Verändern Sie mit diesem Seminar Ihre Sichtweise auf die Hausarbeit und begegnen Sie diesen unliebsamen Arbeiten mit Wissen statt mit Ohnmacht. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Brotzeit

### Selbstbewußtsein

● 61731 Bü

#### Selbstbewusst durchs Leben

Sa, 18. März, 10-15 Uhr,  
Gebühr: 29,- €  
Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte  
Karl Schroll

Sie erfahren in diesem Kurs wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken, Ihr Selbstwertgefühl steigern, selbstsicher auftreten und Ihr Selbstbewusstsein positiv beeinflussen können. Sie erhalten praktische Anregungen für den privaten und beruflichen Bereich. Lernen Sie mit Selbstunsicherheit umzugehen und die richtige Balance zwischen stark sein wollen und stark sein müssen. **Bitte mitbringen:** Decke, Isomatte, Kissen, Schreibzeug

## Familienstellen

Termine unter

[www.therapie-claudia-beck.de](http://www.therapie-claudia-beck.de)



Claudia Beck

Paar- und Familientherapeutin

09181/40 72 70

## Burnout-Prävention

● **61734** Hip

### Fit für eine stressige Gesellschaft?!

Di, 28. März, 19-21 Uhr,

Gebühr: 20,- €

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

Jugendspielz. 2. OG

Claudia Beck

Hohe Leistungs- und Perfektionsansprüche, oft verbunden mit äußeren, ungünstigen Bedingungen in der Familie und im Beruf, können zu psychischen Belastungen und Burnout führen. Was verwundert - es trifft meist sehr kraftvolle und kompetente Persönlichkeiten. Im Seminar betrachten wir aus systemischer Sicht Ursachen, die Auslöser für das Entstehen von Burnout sein können. Unterschiedliche Ansätze, Prävention und Lösungen werden an Beispielen aufgezeigt.

● **61738** Hip

### "Willkommen in der VUCA - Welt!"

Mi, 10. Mai, 19.30-21 Uhr,

Gebühr: 9,- €

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

Jugendspielz. 2. OG

Kerstin Eicker

Machen wir uns nichts vor: Wir leben in einer Welt, die zunehmend unberechenbarer, unsicherer und komplexer wird. Digitalisierung, Globalisierung und daraus entstehende neue Arbeitskonzepte fordern uns immer mehr und bringen viele an den Rand ihrer Leistungskapazität. Wie kann man also in diesen unruhigen "VUCA"-Zeiten stark, stabil und doch flexibel bleiben? Eine Veranstaltung voller Impulse um die eigenen Fähigkeiten und Stärken neu zu erkennen um gerade in der Krise die Initiative für berufliche und private Zufriedenheit zu ergreifen. Anmeldung erforderlich.

## Persönlichkeitsentwicklung

● **61740** Roth

### Flirt-, Dating- und Beziehungstipps für Frauen

Sa, 25. März, 14-16 Uhr,

Gebühr: 35,- €

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

Tina Ritter

Liebe Freundin, wie viel ist es Dir Wert, der wahr gewordene Traum für Männer zu werden? Bist Du bereit, Veränderungen

in Deinem Leben vorzunehmen? Möchtest Du mit Männern souverän und selbstbewusst umgehen? Bist Du es leid, von Männern scheinbar grundlos verlassen zu werden? Wünschst Du Dir, dass Dein Partner Dich auch nach vielen Jahren der Beziehung liebt und vergöttert? Möchtest Du zur Traumfrau werden, nach der die Männer sich sehnen? Wenn Du auch nur eine Frage mit "ja" beantwortet hast, dann verspreche ich Dir, dass dieses Seminar Dein Leben verändern wird. Du wirst allen anderen Frauen, die dieses Wissen nicht haben, um Längen voraus sein.

● **61741** Roth

### Frau und Karriere

#### Wertvolle Karrieretipps für Frauen

Sa, 25. März, 16.30-18.30 Uhr,

Gebühr: 35,- €

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

Tina Ritter

Dieses Coaching richtet sich an alle Frauen, die im Berufsleben stehen oder noch studieren. Was erwarten Chefs von einem Mitarbeiter? Warum sollte ich auf der Arbeit mehr geben, als gefordert wird? Wie setze ich mich bei Beförderungen gegen männliche Konkurrenten durch? Warum Prinzipien das Arbeitsleben erleichtern. Führungspositionen: Trau Dich! Das "Spiel" der Männer. Kind und Karriere: nie wieder ein schlechtes Gewissen. Wie finde ich den "richtigen" Arbeitgeber. Für wen ist die Selbständigkeit geeignet?



## Für unsere jungen Teilnehmer

Der Programmbereich junge vhs spiegelt unser Gesamtangebot wider und ist speziell auf die Bedürfnisse junger Teilnehmer zugeschnitten.

# Junge VHS

## Inhalt

- Bewerbungstraining 227
- Tastenschreiben 227
- Englisch 228
- Abschlussprüfung Englisch 229
- Entspannung 229
- Yoga 229
- Babyschwimmen 230
- Kleinkindschwimmen 232
- Eltern-Kind-Schwimmen 233
- Schwimmkurse 233
- Selbstverteidigung 237
- Kochkurs 237
- Schminkkurs 237
- Musikalisch-rhythmische Früherziehung 237
- Musikgarten 238
- Gitarrenkurs 239
- Tanz und Bewegung 239
- Töpfern 239
- Kreatives Nähen 240
- Klöppeln 240
- Abenteuerkinderwelt 241
- Inlineskaten 241



## Bildung unterwegs

### Führungen und Besichtigungen im Frühjahr 2017

Wissen erlangt man nicht nur im Klassenraum. Die Volkshochschule im Landkreis Roth bietet daher traditionell ein umfangreiches Kursprogramm außerhalb der Schulräume an. Kommen Sie mit zu spannenden Besichtigungen in und um den Landkreis Roth.

- **Schätze aus Papier und Pergament**  
Das Staatsarchiv Nürnberg – Ludwig Weber  
**Fr, 17. März, 15 Uhr** (18300)  
Nürnberg, Staatsarchiv, Archivstraße 17
- **Fruchtsaft-Likör-Herstellung** – Amos von Brüning  
**Sa, 25. März, 14 Uhr** (18301)  
Auhof, Erlebnisbauernhof, Zum Bauernhof 3
- **Dokumentationsort Hersbruck / Happburg**  
Exkursion zum Doggerstollen – Barbara Raub  
**Sa, 1. April, 14 Uhr** (18321)  
Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz
- **Blick hinter die Kulissen**  
Der Bayerische Rundfunk – Studio Franken – Angelika Martinetz  
**Do, 6. April, 10 Uhr** (18303)  
Nürnberg, Wallensteinstr. 117, BR-Studio Franken
- **Auf Messers Schneide**  
Besuch in der Messerschleiferei – Paolo Chesi  
**Sa, 6. Mai, 16 Uhr** (18305)  
Nürnberg, Bindergasse 14, Messerschleiferei Chesi
- **Anstoß 18 Uhr**, Besuch im Stadion Nürnberg – Andre Engelhardt  
**Di, 9. Mai, 18 Uhr** (18306)  
Stadion Nürnberg, Max-Morlock-Platz 1, Info-Tafel
- **Zwischen Kunst und Medizin**  
Besuch im Labor für künstliche Gesichtsteile – Michaela Biet  
**Mo, 29. Mai, 19 Uhr** (18309)  
Stein, HausielDentalTechnik, Felsenstr.3

#### Anmeldung

zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen  
Nummern bzw. im Internet  
unter **[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**





## Beruf • Computer

### Bewerbungstraining

- **72000** Roth

#### Bewerbungstraining für Schüler/innen

Di, 7. März, 13-17 Uhr, 24,

Gebühr: kostenlos

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12  
Rother Senior-Unternehmer

Senioren bieten jeden Dienstag kostenlose Hilfe und Unterstützung beim Schreiben von individuellen Bewerbungen, Erstellen von aussagefähigen Lebensläufen, Üben von Vorstellungsgesprächen bzw. Einstellungstests und Hilfe bei der Suche nach Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Voranmeldung ist unbedingt erforderlich, da es sich um Einzeltermine handelt (jeweils 90 Minuten). Termine vergibt die Unternehmerfabrik Landkreis Roth GmbH, Tel.Nr. 09171/853830, Mo-Fr von 8-16 Uhr. **Bitte mitbringen:** Bisherige Bewerbungen, Lebenslauf, Zeugnisse, Praktikumsbescheinigungen, USB-Stick

### Tastenschreiben

- **72110** Hip

#### Tastenschreiben in den Osterferien für Schüler/innen von 8 - 12 Jahren

Mo-Mi, 10.-12. April, jeweils von 9-12 Uhr,

Gebühr: 87,- € (inkl. Gerätegebühr und Lehrmittel)

Hilpoltstein, Mittelschule, An der Richt 1, EDV-Raum  
Angela Martin

Tastenschreiben ist kinderleicht. Der Kurs folgt einem Trainingsprogramm, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

- **72121** Roth

#### Tastenschreiben in 4 Tagen - Osterferien für Schüler/innen ab 8 Jahren

Mo-Do, 10.-13. April, jeweils 14:00-15:30 Uhr, 4 x,

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrmittel)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

- **72122** Roth

#### Tastenschreiben in 4 Tagen - Osterferien für Schüler/innen ab 8 Jahren

Mo-Do, 10.-13. April, jeweils 15:30-17:00 Uhr, 4 x,

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrmittel)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

- **72123** Roth

#### Tastenschreiben in 4 Tagen - Pfingstferien für Schüler/innen ab 8 Jahren

Di-Fr, 6.-9. Juni, jeweils 14:00-15:30 Uhr, 4 x,

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrmittel)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm



entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● **72124** Roth

## **Tastenschreiben in 4 Tagen - Pfingstferien für Schüler/innen ab 8 Jahren**

Di-Fr, 6.-9. Juni, jeweils 15:30-17:00 Uhr, 4 x,

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrmittel)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● **72125** Roth

## **Tastenschreiben in 4 Tagen - Sommerferien für Schüler/innen ab 8 Jahren**

Mo-Do, 4.-7. Sept., jeweils 09:30-17:00 Uhr, 4 x,

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrmittel)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

● **72126** Roth

## **Tastenschreiben in 4 Tagen - Sommerferien für Schüler/innen ab 8 Jahren**

Mo-Do, 4.-7. Sept., jeweils 11:00-12:30 Uhr, 4 x,

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrmittel)

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, 1 Geschirrtuch

---

## Sprachkurse

---

### Englisch

● **73200** Gre

## **Englisch für Kinder bis 12 Jahre**

Do, 9. März, 15-16.30 Uhr, 5 x,

Gebühr: 51,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18 Esther Bolier

Englisch lernen soll Spaß machen! In diesem Kurs wird in kleinen Gruppen viel Englisch gesprochen, Spiele gespielt, gebastelt und (vielleicht ein Lied) gesungen!

● **73201** Gre

## **Englisch für Jugendliche ab 12 Jahre**

Do, 27. April, 17-18.30 Uhr, 5 x,

Gebühr: 51,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18 Esther Bolier

Du möchtest dein Englisch aufbessern und hast Lust, dich auf Englisch mit anderen zu unterhalten? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Durch verschiedene Themen lernen wir gemeinsam, uns in englischer Sprache besser auszudrücken.



## Abschlussprüfung Englisch

● 73250 Ab

### Realschulabschlussprüfung Englisch Vorbereitung auf die Abschlussprüfung 2017

Sa, 13. Mai, 9-12.15 Uhr, 3 x,

Gebühr: 51,- €

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

Stefanie Laemmle

Dieser Kurs richtet sich an Realschüler/-innen, die sich auf die Englischabschlussprüfung 2017 vorbereiten möchten. Ein Schwerpunkt des Kurses ist die Wiederholung der Grammatik, speziell der Zeiten. Besonders werden wir uns anschauen, wo welche Verwechslungen und Unsicherheiten drohen und was besonders relevant ist für die Abschlussprüfung. Wir nehmen uns für alles ausreichend Zeit, werden intensiv üben und gehen auf individuelle Fragen ein. Außerdem besteht die Gelegenheit, eine eigenständig angefertigte Writing-Aufgabe von der Kursleiterin korrigieren zu lassen. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** "Realschule 2017" Abschluss-Prüfungsaufgaben, Stark-Verlag

## Bewegung • Gesundheit

### Entspannung

● 74001 Red

### Für Kinder von 7 - 9 Jahre

Fr, 17. März, 15.30-16.30 Uhr, 3 x,

Gebühr: 17,- €

Rednitzh., Gemeindezentrum, Rathausplatz 4, Tagungsraum

Heike Flügel

Wir toben uns mit lustigen Bewegungsliedern aus, bringen unser Gehirn spielerisch auf Trab und tauchen in eine spannende Fantasiereise ein. Zum Abschluss malen wir unser eigenes Ruhe-Bild. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Stifte, Malblock

## Yoga

● 74030 Geo

### Yoga - Macht Kinder stark! für Kinder von 8-11 Jahren

Do, 23. März, 18-19 Uhr, 8 x,

Gebühr: 46,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG  
Andrea Basso

Yoga unterstützt ganzheitlich die Entwicklung Ihres Kindes durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung. Das geschieht leicht und spielerisch, so dass das Üben mit viel Spaß verbunden ist. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

● 74040 Swa

### Gymnastik und Bewegung für Kinder ab 6 Jahren

Mi, 8. März, 15-16 Uhr, 12 x,

Gebühr: 68,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 3  
Heike Miesbeck

Mit diesem abwechslungsreichen Kurs werden spielerisch alle Muskeln und die Beweglichkeit trainiert. Speziell im Fokus sind die Muskelpartien, die die Körperhaltung erhalten und beeinflussen. Langes Sitzen mit dem Schuleintritt und die heutigen Medien ändern den Bewegungsspielraum unserer Kinder enorm. Rückenschmerzen und Haltungsschwächen sind die Folgen. Deshalb ist Prävention das Mittel der Wahl. Mit und ohne Handgeräte, Bälle usw. trainieren wir fast nebenbei mit viel Spaß.



## Schwimmkurse

### Babyschwimmen

● 74160 Geo

#### Babyschwimmen

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 7. März, 11.15-11.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Anne Regler

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● 74161 Geo

#### Babyschwimmen

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 7. März, 10.45-11.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Anne Regler

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● 74162 Geo

#### Babyschwimmen

3. bis 8. Lebensmonat

Di, 16. Mai, 11.15-11.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Anne Regler

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● 74163 Geo

#### Babyschwimmen

9. bis 15. Lebensmonat

Di, 16. Mai, 10.45-11.15 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Anne Regler

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter

**Brigitte Reinard**

**Mediation | Coaching  
Achtsamkeit | Selbstsorge  
Beratung | Bildung**

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

**Termine nach telefonischer  
Vereinbarung**



Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● **74164** Hip

## Babyschwimmen

### 6. bis 14. Lebensmonat

Do, 9. März, 16.30-17 Uhr, 8 x,

Gebühr: 37,- € (Mutter/Vater und ein Kind)

Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16, Lehrschwimmbekken  
Kerstin Reichow

Im Vordergrund steht die spielerische Förderung der gesunden Motorik des Kindes und die damit verbundene Weiterentwicklung zu einem Zweibeiner mit guter Körperkoordination. Der Kurs ist auch für motorisch schwache, entwicklungsverzögerte Kinder geeignet. Kursleitung durch Physiotherapeutin/Ergotherapeutin. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel

● **74165** Red

## Babyschwimmen I

### 4. bis 8. Lebensmonat

Do, 9. März, 11-11.30 Uhr, 8 x,

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)

Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,

Wohnanlage Rednitzgarten

Andrea Rächl

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● **74166** Red

## Babyschwimmen II

### 8. bis 14. Lebensmonat

Do, 9. März, 11.30-12 Uhr, 8 x,

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)

Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,

Wohnanlage Rednitzgarten

Andrea Rächl

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● **74167** Red

## Babyschwimmen I

### 4. bis 8. Lebensmonat

Do, 18. Mai, 11-11.30 Uhr, 8 x,

Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)

Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,

Wohnanlage Rednitzgarten

Andrea Rächl

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose



● **74168** Red

## Babyschwimmen II

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 18. Mai, 11.30-12 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 67,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,  
Wohnanlage Rednitzgarten  
Andrea Rächl

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● **74169** Roth

## Babyschwimmen

bis 24. Lebensmonat

Mi, 26. April, 14-14.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 90,- €  
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad  
Ulrike Ohngemach

Bewegung ist für die Entwicklung eines Babys unerlässlich! Spielerisch werden bei diesem Kurs die Kleinsten an das nasse Element herangeführt. Beim Planschen, beim Schieben und Ziehen durch das Wasser, beim Gleiten und gemeinsa-

men Spielen werden wichtige Bewegungsanreize gesetzt, die sich erwiesenermaßen positiv auf die Entwicklung eines Babys auswirken. Natürlich stimmen bei diesem Angebot auch die äußeren Bedingungen. Warmes Wasser und eine ruhige Umgebung sind selbstverständlich. Ein Elternteil muss mit ins Wasser. Keine Ermäßigung möglich. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten angeben! In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Baby-Schwimmwindel

## Kleinkindschwimmen

● **74170** Gre

### Kleinkindschwimmen für Kinder von 1 bis 2 Jahren

Mo, 6. März, 15-15.30 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 35,- € (Mutter/Vater und ein Kind) + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Christian Pleißner

Ihr Kind kann mit Schwimmflügeln Freude und Lernen in einer Gruppe erleben, genießt es, von der Mutter/dem Vater gehalten zu werden. Es kann das Bewegtwerden im Wasser als angenehm empfinden und erlebt das Gefühl, keinen Boden unter den Füßen haben, nicht als Bedrohung. Es kann Wasserspritzer im Gesicht ertragen und die Strömung am Körper wahrnehmen. Durch häufigen Wechsel der Raumlage Ihres Kindes wird der Gleichgewichtssinn stark angeregt. Motorik und Koordination werden in einem weniger gewohnten Medium intensiv geschult. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben! **Bitte mitbringen:** Schwimmwindeln und -flügel

● **74171** Gre

### Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Mo, 6. März, 15.30-16 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 30,- € (Mutter/Vater und ein Kind) + Eintritt  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Christian Pleißner

Ihr Kind kann lernen, sich mit Schwimmflügeln im Wasser wohl zu fühlen. Es soll Spaß in der Wasserspielgruppe haben, Spritzer in das Gesicht ignorieren lernen und Selbstvertrauen beim Sprung in das Wasser entwickeln. Es fasst auch langsam Vertrauen zu anderen Erwachsenen. Ihr Kind lernt, selbst Vortrieb im Wasser zu erzeugen, die eigene Raumlage zu kontrollieren und aus jeder Lage wieder zum Stehen zu kommen. Lernen am Vorbild anderer Kinder und der Bezugs-

Konsequent ökologisch  
Naturmode fair & chic

Die 2te Haut

NATURTEXTILIEN  
BABY- & KINDER-STAHLUNG

91126 Schwabach  
Königsplatz 8  
Tel. 09122-86422  
Mo-Do 9-12.30, 14-18 Uhr  
Fr 9-18 Uhr durchgehend  
Sa 9-13 Uhr  
... und nach Vereinbarung

[www.die2teHaut.de](http://www.die2teHaut.de)



person ist ein wichtiges Prinzip. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben! **Bitte mitbringen:** Schwimmflügel

● **74173** Hip

### Kleinkindschwimmen

**für Kinder vom 14. Monat bis 4 Jahre**

Mi, 8. März, 16.15-17 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 50,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16,  
Lehrschwimmbecken  
Kerstin Reichow

Für die Teilnahme sollten die Kinder sicher laufen können, da dies die Voraussetzung für den Gebrauch von Schwimmflügeln ist. Im Kurs steht nicht das "Schwimmen lernen" im Vordergrund, sondern die Schulung von Koordination und Gleichgewicht und damit auch der geistigen Aufnahmefähigkeit des Kindes. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben! **Bitte mitbringen:** Schwimmwindel, -flügel, -brille

### Eltern-Kind-Schwimmen

● **74181** Geo

### Eltern-Kind-Schwimmen

**für Kinder von 18 bis 24 Monaten**

Di, 7. März, 10-10.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 74,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Anne Regler

In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und Übungen (wie z.B. Springen, Tauchen und Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen) die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Beim gemeinsamen Singen, Schwimmen und Spielen lernen die Kinder, sich mit Schwimmhilfe frei im Wasser zu bewegen. Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Babyschwimmens dar und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf spätere Schwimmkurse. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

● **74182** Geo

### Eltern-Kind-Schwimmen

**für Kinder von 18 bis 24 Monaten**

Di, 16. Mai, 10-10.45 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 74,- € (Mutter/Vater und ein Kind)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Anne Regler

In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und Übungen (wie z.B. Springen, Tauchen und Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen) die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Beim gemeinsamen Singen, Schwimmen und Spielen lernen die Kinder, sich mit Schwimmhilfe frei im Wasser zu bewegen. Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Babyschwimmens dar und ist gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf spätere Schwimmkurse. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badesachen und Babyschwimmhose

### Schwimmkurse

● **74271** Geo

### Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern

**für Kinder von 4 bis 6 Jahren**

Mi, 8. März, 14.45-15.30 Uhr, 8 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)  
Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28  
Carola ABmann

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt. Dazu gehören Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage, Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel, Atemanhalt- und Tauchübungen, selbständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand, Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe



● 74272 Geo

## Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Do, 9. März, 17-17.45 Uhr, 8 x,

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Julia Wild

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt. Dazu gehören Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage, Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel, Atemanhalt- und Tauchübungen, selbständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand, Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 74273 Geo

## Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Mi, 17. Mai, 14.45-15.30 Uhr, 8 x,

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Carola Aßmann

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt. Dazu gehören Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage, Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel, Atemanhalt- und Tauchübungen, selbständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand, Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb. In Zu-

sammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 74274 Geo

## Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Do, 18. Mai, 17-17.45 Uhr, 8 x,

Gebühr: 75,- € (inkl. Eintritt)

Georgensgmünd, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28 Julia Wild

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt. Dazu gehören Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage, Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel, Atemanhalt- und Tauchübungen, selbständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand, Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb. In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e.V. Keine Ermäßigung möglich! Bitte parken Sie in den Parkbuchten der Egid-Harrer-Straße! **Bitte mitbringen:** Badeschuhe

● 74172 Gre

## Schwimmkurs für Kinder ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil

Mo, 6. März, 16-16.45 Uhr, 10 x,

Gebühr: 44,- € (Mutter/Vater und ein Kind) + Eintritt

Greiding, Hallenbad, Am Hallenbad 1

Christian Pleißner

Neben allen wichtigen Verhaltensregeln im Bad und im Wasser erlernt Ihr Kind einen besonders anspruchsvollen Koordinationsvorgang. Zuerst einen respektvollen, aber

Junge VHS



Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie ein kostenloses Erfrischungsgetränk.



## Erlebnisbauernhof Auhof



Rummelsberger Diakonie



EINTRITT FREI



### Erlebnisbauernhof Auhof

Zum Bauernhof 3 | 91161 Hilpoltstein

Tel.: 09174 99-263

erlebnisbauernhof@rummelsberger.net

facebook.com/erlebnisbauernhof

erlebnisbauernhof-auhof.de



möglichst angstfreien Bezug zur Wassertiefe, erfahrbar durch den begleiteten Sprung in tiefes Wasser ohne Schwimmhilfen. Dann eine gelungene Koordination von Armzug und Beinschlag (Hampelmann ist Voraussetzung) in richtiger Zusammenarbeit mit der Atmung. Eine richtige Raumlage möglichst nahe der Parallele zur Wasseroberfläche, richtige Kopfhaltung und Steuerung durch die Stellung der Hände. Kontrolliertes Abtauchen. Evtl. Sprung vom 1 m Brett. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben!

● **74282** Hip

**Schwimmkurs für Kinder  
ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil**

Fr, 10. März, 13.30-14.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 69,- €  
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16,  
Lehrschwimmbecken  
Michaela Penkert

Ihr Kind, idealerweise im Vorschulalter, erlernt von einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes das Brustschwimmen. Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Vorausgesetzt wird, dass das Kind bereits den Kopf ins Wasser tauchen und ggf. vom Beckenrand ohne Hilfsmittel ins Wasser springen kann. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Bitte Eltern und Kinder anmelden! **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen

● **74283** Hip

**Schwimmkurs für Kinder  
ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil**

Fr, 10. März, 14.15-15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 69,- €  
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16,  
Lehrschwimmbecken  
Michaela Penkert

Ihr Kind, idealerweise im Vorschulalter, erlernt von einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes das Brustschwimmen. Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Vorausgesetzt wird, dass das Kind bereits den Kopf ins Wasser tauchen und ggf. vom Beckenrand ohne Hilfsmittel ins Wasser springen kann. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Bitte Eltern und Kinder anmelden! **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen

● **74284** Hip

**Schwimmkurs für Kinder  
ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil**

Fr, 10. März, 15-15.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 69,- €  
Hilpoltstein, Grundschule, Burgweg 16,  
Lehrschwimmbecken  
Michaela Penkert

Ihr Kind, idealerweise im Vorschulalter, erlernt von einer qualifizierten Schwimmtrainerin des Bayerischen Schwimmverbandes das Brustschwimmen. Ein Elternteil befindet sich bei jeder Kurseinheit mit im Wasser. Vorausgesetzt wird, dass das Kind bereits den Kopf ins Wasser tauchen und ggf. vom Beckenrand ohne Hilfsmittel ins Wasser springen kann. Aufgrund der Gruppengröße von max. 5 Kindern kann die Kursleiterin individuell auf jedes Kind eingehen. Bitte Eltern und Kinder anmelden! **Bitte mitbringen:** Schwimmsachen

● **74291** Roth

**Schwimmkurs für Anfänger  
für Kinder ab 5 Jahren**

Mi, 26. April, 14.30-15.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 140,- €  
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad  
Ulrike Ohngemach

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● **74292** Roth

**Schwimmkurs für Anfänger  
für Kinder ab 5 Jahren**

Fr, 5. Mai, 16.30-17.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 140,- €  
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad  
Ulrike Ohngemach

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wasser-



## Literarische Highlights

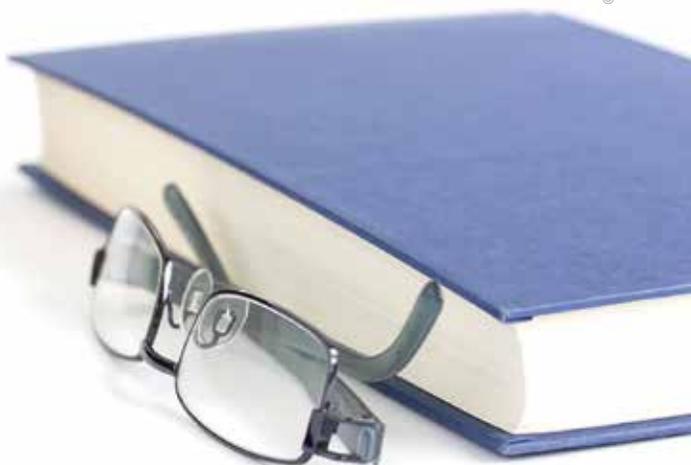
### Literatur und Lesungen im Frühjahr 2017

Die Volkshochschule im Landkreis Roth lädt Sie im Frühjahr 2017 zu einer Reihe interessanter Veranstaltung rund um das Thema Lesen ein. Es geht um Weltgeschehen und Lokales, Kurzweiliges und Nachdenkliches. Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm.

- **Rother Montagslesungen** – Christa Andresen  
**ab Mo, 6. März, 16.30 Uhr** (50010 ff)  
Roth, Haus der Schönheit, Hauptstr. 43
- **„Hast a weng Zeit?“** – Cordula Doßler  
**So, 12. März, 16 Uhr** (50105)  
Allersberg, Bahnhofstraße 14, Gemeindebücherei
- **„Es kened soo ... odde aa ganz anders sai“**  
Mundart-Lesung mit Walter Tausendpfund  
**Di, 21. März, 19.30 Uhr** (50025)  
Wendelstein, Jegelscheune, Forststraße 2
- **Buchmesse Leipzig** – Tagesfahrt zur Buchmesse Leipzig  
**So, 26. März, ab 5.30 Uhr** (50000)  
Leipzig
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Hilpoltstein  
Cordula Doßler  
**Mi, 29. März, 19.30 Uhr** (50002)  
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1
- **Die Bücherverbrennung im Jahr 1933**  
Lesung mit Fritz Stiegler  
**Mi, 10. Mai, 19.30 Uhr** (50020)  
Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2
- **Der Landkreis liest** – Lesezeit in Allersberg  
Cordula Doßler  
**Di, 16. Mai, 19.30 Uhr** (50001)  
Allersberg, Torturm, Hilpoltsteiner Str. 1

**Anmeldung** zu den Veranstaltungen  
unter den angegebenen Nummern  
bzw. im Internet unter

**[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**





gewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

## Selbstverteidigung

● 74300 Kam

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 13-18 Jahren

Sa, 13. Mai, 13.30-17.30 Uhr,  
Gebühr: 20,- €

Kammerstein, OT Barthelmesaurach, Feuerwehrhaus  
Dr. Christian Schneider

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Mädchen im Alter von 13-18 Jahren zugeschnitten, die naturgemäß anderen Konflikt- und Gefahrensituationen ausgesetzt sind als Jungen. Die Mädchen lernen souverän aufzutreten und sich mit Worten zu wehren, von der Hänselei am Schulhof, über aufdringliche Verehrer, bis hin zur Belästigung durch einen Unbekannten. Außerdem werden für den Notfall körperliche Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die in realitätsnahen Situationstrainings eingeübt werden. Der Kurs richtet sich an Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren und findet in Alltagskleidung statt. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Ernährungswissen • Lebensweise

### Kochkurs

● 74350 Gre

### Koche mit deinen Freunden ein leckeres Menü

Do, 23. März, 15-17.30 Uhr,  
Gebühr: 23,- € inkl. Materialkosten  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,  
Lehrküche  
Claudia Wittmann

Unter Gleichartigen macht das Kochen und Backen am meisten Spaß! Mit einheimischen Produkten und Kräutern kreieren wir ein Menü. Aus einfachen Mitteln stellen wir Leckereien her, die ihr jederzeit zu Hause nachkochen könnt. Nach getaner Arbeit lassen wir es uns schmecken. Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Schürze

## Schminkkurs

● 74490 Kam

### Make-up für Nachwuchstalente von 11-19 Jahre

Fr, 3. März, 14-16.30 Uhr,  
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)  
Kammerstein, OT Haubenhof, Kosmetikstudio Auszeit,  
Haubenhof 1  
Kathleen Lorenz

Wie kann man sich dezent, aber schön für die Schule schminken? Was muss man bei sensibler Teenager-Haut besonders beachten? Wie lassen sich Pickel oder Akne kaschieren? All das wird in meinem Make-up Grundkurs für Teenager Schritt für Schritt erlernt. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Haarspangen, Getränk

## Kulturelle Bildung

### Musikalisch-rhythmische Früherziehung

● 75032 Geo

### Musikalisch-rhythmische Früherziehung für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Di, 7. März, 15.45-16.30 Uhr, 5 x,  
Gebühr: 35,- €  
Georgensgmünd, 4activity, Bahnhofstraße 17,  
Gymnastikraum  
Dorothee Dietrich

Musik und Bewegung macht Kinder klug und aufmerksam, weil alle Sinne miteinander kommunizieren. Bewusstes Wahrnehmen von Rhythmus fördert Kreativität sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Ohne Leistungsdruck werden die Kinder an Musik, Sprache und Bewegung herangeführt. Die Stunden sind vielseitig gestaltet - Tanz, Bodypercussion und Cajonspielen. Die Kinder erleben sich als aktive Mitglieder einer Gruppe. Dieser Kurs dient auch als optimale Vorbereitung für einen Instrumentalunterricht. Die handgefertigten Cajons (Holztrommel) der deutschen Firma Schlagwerk werden gestellt. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich.



● 75033 Geo

## Musikalisch-rhythmische Früherziehung für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Di, 25. April, 15.45-16.30 Uhr, 6 x,

Gebühr: 42,- €

Georgensgmünd, 4activity, Bahnhofstraße 17,

Gymnastikraum

Dorothee Dietrich

Musik und Bewegung macht Kinder klug und aufmerksam, weil alle Sinne miteinander kommunizieren. Bewusstes Wahrnehmen von Rhythmus fördert Kreativität sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Ohne Leistungsdruck werden die Kinder an Musik, Sprache und Bewegung herangeführt. Die Stunden sind vielseitig gestaltet - Tanz, Bodypercussion und Cajonspielen. Die Kinder erleben sich als aktive Mitglieder einer Gruppe. Dieser Kurs dient auch als optimale Vorbereitung für einen Instrumentalunterricht. Die handgefertigten Cajons (Holztrommel) der deutschen Firma Schlagwerk werden gestellt. In Zusammenarbeit mit 4activity. Keine Ermäßigung möglich.

## Musikgarten

● 75030 Bü

## Musikgarten für Kinder ab 16 Monaten

Fr, 10. März, 9.15-10 Uhr, 12 x,

Gebühr: 60,- € (Mutter/Vater und ein Kind)

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte

Regine Magg

Gemeinsam musizieren mit der jeweiligen Begleitperson ist ein spielerischer Einstieg in die Musik für Kleinkinder. Mit Tönen und Klängen lernt Ihr Kind seine motorischen Fähigkeiten besser einzuschätzen und Bewegungen lassen sich im Tanz freier und ausdrucksvoller gestalten. Kindgerechte Lieder und Verse, Finger- und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Ihr Kind mit allen Sinnen Musik erleben. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben! Keine Ermäßigung möglich! **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung

● 75036 Geo

## Musikgarten für Kinder ab 3 Jahren

Mi, 8. März, 15.15-16 Uhr, 10 x,

Gebühr: 56,- €

Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2

Dorothee Dietrich

Ergänzung zum Kindergartenalltag. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Die Kinder werden selbständiger und können aktiv an der Gruppe teilnehmen. Der Tonumfang wird größer. Durch Einsatz von Instrumenten (Erweiterung von Klangbausteinen) wird das Zusammenspiel und Aufeinanderhören gefördert. Rhythmische Elemente werden ausgebaut. Geschichten verarbeiten wir gemeinsam zu Klanggeschichten mit Instrumenten. Wir wollen musikalisch aktiv sein. Wir tanzen und bewegen uns. Keine Ermäßigung möglich! Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

● 75037 Geo

## Musikgarten für Kinder ab 18 Monaten (mit Begleitperson)

Mi, 8. März, 10.30-11.15 Uhr, 10 x,

Gebühr: 56,- € (Mutter/Vater und ein Kind)

Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2

Dorothee Dietrich

Die Kleinkinder werden immer aktiver und beginnen, weitere Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Die Themen heißen "beim Spie", "Tierwelt" und "zu Hause". Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel werden intensiviert. Die Kinder lernen durch Imitieren und Nachahmen. Die Stunden enthalten auch erweiterte rhythmische Elemente. Das Sprech- und Hörverhalten wird gefördert. Vorbereitung auf den Kindergarten. Keine Ermäßigung möglich! Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

● 75038 Geo

## Musikgarten für Kinder 7-18 Monate (mit Begleitperson)

Mi, 8. März, 9.15-10 Uhr, 10 x,

Gebühr: 56,- € (Mutter/Vater und ein Kind)

Georgensgmünd, Evang. Gemeindehaus, Mühlgässlein 2

Dorothee Dietrich

Schon von Geburt an haben Babys die Fähigkeit zum Singen und rhythmischen Bewegungen. Genau da setzt der Musikgarten an und fördert die ganze Persönlichkeit der Kinder. Die Babys



lernen Töne und Geräusche voneinander zu unterscheiden, sie erkunden ihre Stimme und ihren Körper, sie lernen durch Ausprobieren. Auch das bewusste Hören auf Klänge und Instrumente ist Inhalt dieser Stunden. Bei Knieritern und Tänzen wird durch den Körperkontakt die Beziehung zu Mutter und Vater gestärkt. Keine Ermäßigung möglich! Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe oder Stoppersocken

## Gitarrenkurs

● 75045 Ab

### Gitarre für Anfänger für Kinder ab 9 Jahren

Mi, 8. März, 18-19 Uhr, 12 x,  
Gebühr: 135,- €  
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2,  
Musikraum  
Georg Krämer

Wir lernen einfache bekannte (Kinder-)Lieder nach Noten, in Begleitmuster und Schlagtechnik zu begleiten. Jeder kann es erlernen. Die wichtigsten Griffe in diesem Kurs: A-D-E-C-G und Rhythmustraining. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung möglich! Der 1. Kurstag dient der Information. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Tanz und Bewegung

● 75120 Roth

### HipHop für Jugendliche von 8-12 Jahren

Mo, 13. März, 17-18 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Cooler Moves und heiße Sounds - hier wird euch gezeigt, worauf es beim Hip Hop ankommt. Wer mehr möchte, kann nach der Kursstafel natürlich im HipHop-Club weitermachen.

● 75166 Roth

### Tanzmaus-Spaß für Kinder von 3-5 Jahren, Schnupperkurs

Di, 14. März, 16-17 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

In diesem Kurs bekommt Ihr Kind einen ersten Einblick in die Welt des Kindertanzens. Zu altersgerechter Musik und mit viel Spaß lernen wir Bewegungsabläufe und einfache Kindertänze. Wenn Ihr Kind Spaß am Kindertanzen gefunden hat, besteht die Möglichkeit, im Anschluss in unserem Tanzmausclub weiterzutanzten. **Bitte mitbringen:** Turnschlappchen, bequeme Kleidung

● 75167 Roth

### Dance for Kids für Kinder von 6-9 Jahren

Di, 14. März, 17.15-18.15 Uhr, 4 x,  
Gebühr: 29,- €  
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5  
Harald Bogner

Tanzen wie die Stars oder einfach nur Spaß an der Bewegung zu Musik! Eine Stunde gute Laune ist garantiert. Wir tanzen zu aktuellen Hits und erarbeiten uns tolle Choreographien. Natürlich kannst du nach den vier Wochen bei uns im Dance-for-Kids-Club weitertanzen. **Bitte mitbringen:** Turnschlappchen, bequeme Kleidung

## Kreatives Gestalten

### Töpfern

● 75410 Hip

### Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

Mi, 8. März, 15.30-17 Uhr, 2 x,  
Gebühr: 17,- € + ca. 10,- € Material-/Brennkosten  
Hilpoltstein, OT Altenhofen, E 6  
Silke Böhm

Wir töpfeln in der Würstchentechnik lustige Tiere und Figuren oder tolle Gartenstecker.



## Kreatives Nähen

● 75470 Geo

### Nähmaschinen-Führerschein für Kids ab 10 Gasgeben mit der eigenen Nähmaschine

So, 19. März, 10-16 Uhr,  
Gebühr: 30,- € + Materialkosten nach Bedarf  
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt Petersgm.Str.)  
Marlies Ay

Du bist kreativ und wolltest schon immer gerne etwas für Dich nähen? Vielleicht sogar mit Deiner Freundin zusammen? Dann bring doch einfach Deine Nähmaschine mit und lasse Dich von der Kursleiterin in die "Geheimnisse" des Nähens einweihen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Spaß das macht und erhältst am Ende des Tages einen "Nähmaschinen-Führerschein". **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung u. Getränk

● 75471 Red

### Kreatives Nähen für Kinder Anfänger ab 8 Jahren

Fr, 10. März, 15-17 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 45,- € inkl. Materialkosten  
Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. d. Brücken 3-5,  
Handarbeitsraum  
Brigitte Hainz, Renate Wagner

Die Kinder lernen den Umgang mit der Nähmaschine. Dabei entsteht ein Kissen, ein Rollmappchen für Stifte oder Nähutensilien, ein Täschchen oder alternativ ein Loopschal. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle! **Bitte mitbringen:** ein Getränk

● 75472 Red

### Kreatives Nähen für Kinder Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Fr, 7. Juli, 15-17 Uhr, 3 x,  
Gebühr: 35,- € inkl. Materialkosten  
Rednitzh., Grund- u. Mittelschule, Zw. d. Brücken 3-5,  
Handarbeitsraum  
Renate Wagner, Brigitte Hainz

Taschen kann man nie genug haben. Wir gestalten und nähen eine individuelle Tasche aus ausgemusterten Jeanshosen und anderen Stoffen. Alternativ kann ein großes Boden- oder Sitzkissen aus alten Jeans oder von euch mitgebrachten Stoffen gefertigt werden. Es sind verschiedene Formen möglich.

Die Menge und die Art des Stoffes muss mit der Kursleiterin abgesprochen werden. Bitte bei Anmeldung unbedingt E-Mail oder Telefonnummer angeben. Teilnahmebedingung: Anfängerkurs der Dozentinnen wurde besucht. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle! **Bitte mitbringen:** ein Getränk

## Klöppeln

● 75481 Ab

### Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren

Mo, 6. März, 14.30-16 Uhr, 16 x,  
gebührenfrei jährliche Unkostenbeteiligung am Material:  
10,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** falls vorhanden: 10 Paar Klöppel, Klöppelsack, -ständer (können gegen ein Pfand von 30,- € ausgeliehen werden), kleine Schere, Stecknadeln, Körbchen

● 75482 Ab

### Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren

Do, 9. März, 14.30-16 Uhr, 16 x,  
gebührenfrei jährliche Unkostenbeteiligung am Material:  
10,- €  
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Straße 1  
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). **Bitte mitbringen:** falls vorhanden: 10 Paar Klöppel, Klöppelsack, -ständer (können gegen ein Pfand von 30,- € ausgeliehen werden), kleine Schere, Stecknadeln



## Freizeitaktivitäten

### Abenteuerkinderwelt

● 75700 Roth

#### AbenteuerKinderWelt für Kinder von 20 bis 26 Monaten

Do, 9. März, 9-10.15 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Elternbegleitheft) + ca. 5 € Materialkosten  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Regine Magg

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur Förderung von Kindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, musizieren, zuhören, Stille erfahren und vor allem Spaß haben. Bitte Name und Geburtsdatum vom Kind angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung, Malkittel, Feuchttücher

● 75701 Roth

#### AbenteuerKinderWelt für Kinder von 15 bis 20 Monaten

Do, 9. März, 10.30-11.45 Uhr, 10 x,  
Gebühr: 75,- € (inkl. Elternbegleitheft) + ca. 5 € Materialkosten  
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22  
Regine Magg

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur Förderung von Kindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, musizieren, zuhören, Stille erfahren und vor

allem Spaß haben. Bitte Name und Geburtsdatum vom Kind angeben. **Bitte mitbringen:** Hausschuhe bzw. dicke Socken, bequeme Kleidung, Malkittel, Feuchttücher

### Inlineskaten

● 75771 All

#### Inlineskaten für Anfänger Kinder ab 6 Jahren

Sa, 13. Mai, 14-16 Uhr,  
Gebühr: 14,- €  
Allersberg, Bahnhofstraße 14, Gemeindebücherei Jochen  
Frehner

In diesem Kurs wird alles spielerisch geübt, was zum sicheren Fortbewegen im Straßenverkehr dazu gehört: Bremsen, Kurven fahren, Fallübungen, Spiele mit Skatern. Teilnahmevoraussetzung: Die Kinder sollten auf Inlinern stehen und alleine aufstehen können. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, Getränk

● 75772 All

#### Inlineskaten für Fortgeschrittene für Erwachsene und Kinder ab 8

Sa, 13. Mai, 16-18 Uhr,  
Gebühr: 14,- €  
Allersberg, Bahnhofstraße 14, Gemeindebücherei Jochen  
Frehner

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses noch einmal aufgefrischt und neue Übungen - Slalom, Hüpfen, Schanze fahren - erlernt. Teilnahmevoraussetzung: selbstständiges, sicheres Aufstehen und Geradeausfahren, Kenntnisse im Bremsen bzw. Besuch des Anfängerkurses. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, Getränk

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Anmeldung per Anmeldeschein, Brief oder Fax

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die vhs-Außenstelle oder die jeweilige Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. **Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.** Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

## Online-Buchung

Rufen Sie die Homepage der Volkshochschule im Landkreis Roth unter **www.vhs-roth.de** auf und wählen die unter „Suche“ oder „Programm“ Ihre/-n Kurs/-e aus. Füllen Sie das Anmeldeformular mit der Einzugsermächtigung aus und schicken Sie Ihre Buchung online an die vhs. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen und von unseren 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 ausgeschrieben Gebühre wird beim Zustande kommen 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 unentschuldigt fernbleibt. Für Reisen gelten besondere Bedingungen, die bei Anmeldung bzw. auf Anfrage zugesandt werden.

**Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!**

## Gebühreneinzug / Fälligkeit

Bei schriftlichen Anmeldungen sowie Anmeldungen über das Internet wird die Gebühr im **Lastschriftverfahren bzw. SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto abgebucht.** Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und eine Einzugsermächtigung. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, **gehen zu Lasten der Kontoinhaber.**

## Ermäßigungen

- Gebührenermäßigung und / oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.
- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührehöhe von 30 € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher von Grundsicherung und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühre.
- Schüler allgemeinbildender Schulen mit Schülerausweis (ausgenommen Berufs- und Abendschüler, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühre.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigte Kurse.
- In besonders begründeten Fällen kann ein Antrag auf Ermäßigung gestellt werden. Der Antrag ist schriftlich an die Geschäftsstelle zu richten.
- Bei Veranstaltungen, die auf einer besonderen Kalkulation beruhen, wird keine Ermäßigung gewährt.

## Rücktritt / Gebührenerstattung

Ein kostenfreier Rücktritt ohne besondere Gründe ist nur **bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. **Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.**

Ein späterer Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn) muss schriftlich und unter Angabe von Gründen erfolgen. Kursteilnehmer erhalten auf schriftlichen Antrag die Kursgebühren anteilig erstattet, wenn sich ergibt, dass ein Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen (z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die

Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (z. B. durch Attest eines Arztes, Bescheinigung des Arbeitgebers).

**Bei Gebührenerstattung wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 € erhoben.**

**Die vhs behält sich bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl die Absage der Veranstaltung vor.**

---

## Datenschutz

Zum Zweck einer effektiven Teilnehmerbetreuung speichert die Volkshochschule intern Name, Anschrift, Bankverbindung und Telefonnummer. Diese Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nicht weitergegeben.

---

## Hausordnung

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

---

## Teilnahmebescheinigung / Steuer- vergünstigungen

Teilnahmebescheinigungen – soweit von der vhs nicht ohnehin erstellt – die von Teilnehmern zusätzlich verlangt werden, sind mit einem Kostenbeitrag von 5 € pro Bescheinigung belegt.

Veranstaltungen der Volkshochschule können ggf. gegenüber dem Finanzamt als Werbungskosten geltend gemacht werden, wenn sich der/die Teilnehmer/in berufsbezogen weiterbildet.

---

## Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden **in der Regel keine Veranstaltungen statt**. Programmänderungen werden rechtzeitig im Hilpoltsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hilpoltsteiner Volkszeitung und der Hilpoltsteiner Zeitung bekanntgegeben.

### INFO

#### Impressum

**Herausgeber:** vhs im Landkreis Roth

**Redaktion:** Arne Zielinski, **Konzeption und**

**Gestaltung:** weinberg-zimmerer.de, Nürnberg

**Satz und Druck:** Bollmann Druck GmbH, Zirndorf

**Auflage:** 16.000; Papier: gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier (aus nachhaltiger Forstwirtschaft) **Fotos:** Titel: warren-goldswain/123rf.com; Auftakt- und Inhaltsseiten: Verena Matthew/shutterstock.com, Chinaview/shutterstock.com, jolopes/Shotshop.com, complize/Shotshop.com, caimacanal/shutterstock.com, ESB Professional/Shotshop.com

## ● Abendberg Ab

A la Vasarely 212  
Acrylmalkurs 198  
Aquarellmalkurs 200  
Arbeitskreis Klöppeln 39  
Bodystyling 129  
Brot zu Hause backen 161  
Die Literatur und das Alter 181  
Englisch Grundstufe 1 77  
Englisch Mittelstufe 1 79  
Gitarre für Anfänger 239 183  
Gitarre für Fortgeschrittene 183  
Golf-Platzreife-Kurs 217  
Golf-Schnupperkurs 216  
Holzschnitzkurs 203  
Klöppeln für Kinder 240  
Klöppeln ist Spitze 213  
Kundalini-Yoga 108  
Pizza wie beim Italiener 163  
Qigong 125  
Realschulabschlussprüfung Englisch 229  
Reise durch das Tessin 18  
Schönes Klöppelwochenende 1 212  
Schönes Klöppelwochenende 2 212  
Schönes Klöppelwochenende 3 213  
Wirbelsäulengymnastik 142

## ● Allersberg All

"Hast a weng Zeit?" 181  
Acht Brokate 125  
Aquarellmalen 200  
Bleiben Sie fit und beweglich bis ins hohe Alter 137  
Der Landkreis liest 179  
Englisch Grundstufe 2 78  
EssWerkstatt - Macht Schokolade glücklich? 160  
Essen gegen das Vergessen 172  
Französisch Auffrischkurs 87  
Ganzkörpertraining nach Pilates 138  
Geschichten aus dem Koffer 219 219  
Gitarren-Aufbaukurs Stufe II 184  
Gitarren-Aufbaukurs Stufe III 184  
Gitarren-Aufbaukurs Stufe IV 184  
Gitarren-Basiskurs Stufe I 184  
Inlineskaten für Anfänger 241  
Inlineskaten für Fortgeschrittene 241  
Integration Deutsch 74 74  
Italienisch nicht nur für den Urlaub 89  
Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein 204  
Mit eigenem Laptop für die Generation ab 60! 57  
Pilates Ganzkörpertraining 138  
Raffinierte Geflügelgerichte 163

Räuchern mit heimischen Pflanzen 171  
Sagenhafte Walpurgisnacht 33  
Sanftes smovey Training 129  
Spanisch Grundstufe 1 95  
Stand Up Paddel 218  
Techniken der Acrylmalerei 198  
Yoga 109  
Yoga am Abend 109  
Yoga am Morgen 109  
Yoga am Vormittag 110  
Yoga für jedes Alter 110  
Yoga und Meditation 110  
Zumba® Fitness 154 154  
Zumba® Fitness am Vormittag 154

## ● Büchenbach Bü

Autogenes Training 107  
Brot aus aller Welt 164  
Musikgarten 238  
Nordische Sommerküche 161  
Pilates Basic 138  
Pilates Beckenboden 139 139  
Pilates Grundkurs Beckenboden 138  
Pilates Wirbelsäule 139  
Selbstbewusst durchs Leben 222  
Tex-Mex-Küche 163  
Ungarisch Grundstufe 1 99  
Zucchini schwemme 164

## ● Georgensgmünd Geo

Aqua-Bodyforming 147  
Aquafitness für Bauch, Beine und Po 147  
Aqua-gymnastik am Abend 147  
Aquanastik am Abend 147  
Babyschwimmen 230  
Bewegter Rücken - stabiles Leben 143  
Blitzküche - schnell und lecker 161  
Bodyworkout für Einsteiger 130  
Computerkurs 58  
Die Sonntagsmaler 198  
Eltern-Kind-Schwimmen 233  
Englisch Grundstufe 2 78  
Englisch für den Beruf 85  
Essen gegen das Vergessen 172  
Fahrsicherheitstraining für Motorradfahrer/innen 21  
Fahrsicherheitstraining für Pkw-Fahrer/innen 21  
Freitagsmalen am Nachmittag 198  
Gabelstaplerführerschein 49  
Gesunder Rücken und Gelenke 172  
Gitarre zur Liedbegleitung 184

Indoor Cycling für Anfänger 130  
 Integration Deutsch 75  
 Kekse und Kleingebäck aus aller Welt 164  
 Kundalini-Yoga am Vormittag 111  
 Lernkrimi Englisch 85  
 Mit Volldampf voraus - ein fränkischer Ort entwickelt sich 30  
 Musikalisch-rhythmische Früherziehung 237  
 Musikgarten 238  
 Näh' doch, was Dir passt! 207  
 Nähen für den Nachwuchs 208  
 Nähmaschinen-Führerschein 207  
 Nähmaschinen-Führerschein für Kids ab 10 240  
 Qigong für Anfänger 125  
 Qigong für Fortgeschrittene 125  
 Schwimmvorbereitungskurs ohne Eltern 233  
 Shanti-Tanz - Tanzyoga 105  
 Silberringe "de Luxe" 204  
 Slashing 130  
 Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule 142  
 Starker Rücken ohne Schmerzen 143  
 Steinhauwoche 203  
 Vamos de tapas 96  
 XCO Latin Workout 130  
 Yin & Yang Yoga 112  
 Yoga - Macht Kinder stark! 229  
 Yoga für Fortgeschrittene 111  
 Yoga für Männer 112  
 Zumba® 154

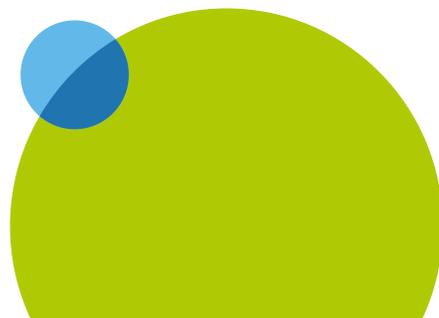
## ● Greeding Gre

Afro-Caribbean-Rhythm für Anfänger 187  
 Aqua Power am Abend 149  
 Aqua Power am Nachmittag 148  
 Bewegung und Spaß 132  
 Conversations in English 82  
 Deutsch als Fremdsprache 75  
 Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera 59  
 Einfache digitale Bildbearbeitung 65  
 Englisch Grundstufe 2 78  
 Englisch für Jugendliche ab 12 Jahre 228  
 Englisch für Kinder bis 12 Jahre 228  
 Erste Hilfe bei Kindernotfällen 170  
 Fitnessgymnastik für den Rücken 131  
 Gabelstaplerführerschein 49  
 HIIT vs. Zumba® 154  
 Internet und Email für die Generation 50plus 59  
 Italienisch Mittelstufe 1 92  
 Kickbox-Aerobic Knockout 131  
 Kleinkindschwimmen 232  
 Koche mit deinen Freunden ein leckeres Menü 237  
 Kräuterwandern und Kochen - 161

Line Dance Country- und Western 188  
 Mein funktionelles Rückentraining 144  
 Mit Pilates zu einer starken Mitte 139  
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten - nur eine Modeerscheinung? 172  
 Nähen macht wieder Spaß 209  
 Orientalischer Tanz 191  
 Pilates zum Wohlfühlen 139  
 Planen und Bauen 20  
 Qigong am Morgen 125  
 Rücken Fit - Wirbelsäulengymnastik 143  
 Rücken fit 143  
 Rücken fit am Vormittag 143  
 Schwimmkurs für Kinder ab 5 1/2 Jahren 234  
 Schwimmvorbereitungskurs mit Eltern 232  
 Selbstverteidigung im Notfall 159  
 Spiel mit Quadraten für Anfänger und Fortgeschrittene 211  
 Wassergymnastik am Nachmittag 149  
 Wassergymnastik am Vormittag 148  
 Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich? 172  
 Whisky-Seminar 168  
 Word 50  
 Workshop - Bildgestaltung auf L einwand (Acryltechnik) 198  
 XCO - Bodystyling 132  
 Yoga für Jeden I 113  
 Yoga für Jeden II 113

## ● Heideck Hei

Akkordeon für Wiedereinsteiger 186  
 Entrada al español 94  
 Freundeskreis Altägyptischer Kunst 39  
 Gesundheitliche Schätze der Natur 34  
 Gitarren-Aufbaukurs Stufe II 186  
 Gitarren-Aufbaukurs Stufe III 185  
 Gitarren-Aufbaukurs Stufe IV 186  
 Gitarren-Basiskurs Stufe I 184  
 Heidecker Erzählcafé 39  
 Hilfe bei Infektionen 173  
 Internet für Späteinsteiger und Senioren 59  
 Italienisch Grundstufe 1 90



# Kursverzeichnis Außenstellen

Italienisch für den Urlaub 93  
Laugen- und Partygebäck 162  
Lernen Sie Ihren Laptop kennen 58  
Malen und Zeichnen 195  
Marmelade neu erfunden 162  
Pizza wie beim Italiener 164  
Yoga für Jeden I 113  
Yoga für Jeden II 113  
Yoga für Jeden III 113  
Zumba® Gold 155

## ● Hilpoltstein Hip

"Willkommen in der VUCA - Welt!" 223  
500 Jahre Begräbniskultur im Spiegel der Epitaphien 31  
ADS im Jugend- und Erwachsenenalter 22  
Abnehmen - aber mit Vernunft 171  
Adobe InDesign CS6 und CC 66  
Adobe Lightroom CS und CC 66  
Albert Speer in der Bundesrepublik Deutschland 29  
Anstoss 18 Uhr 27  
Aquafitness 149  
Auf Messers Schneide 27  
Babyschwimmen 231  
Bewegtes Qigong 126 126  
Blick hinter die Kulissen 26  
Buchmesse Leipzig 38 179  
Comödie Fürth im Berolzheimarium 27  
Conversacion y diversion 96  
Dachreiter, Zinswohnung und Scharfes Eck 31  
Der Landkreis liest 179  
Deutschland und Frankreich im 21. Jahrhundert 17  
Die Großbäckerei "Der Beck" 25  
Die positiven Effekte von mehr Rohkost 173  
Dokumentationsort Hersbruck/Happburg 29  
Ecuador 18  
Eigene Webseiten gestalten 56  
Eine Wein- und Käseverkostung der besonderen Art 168  
Englisch Grundstufe 1 77  
English Conversation 82  
English Conversation für Fortgeschrittene 83  
English for Fun 85  
Entrada al español 94  
Entspannungsreise für urlaubsreife Menschen 103  
Faszination Staatstheater Nürnberg 26  
Fit für eine stressige Gesellschaft?! 223  
Fotofreunde Hip 39  
Französisch für Anfänger 86  
Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik 144  
Gartenkunst, Mythologie, Philosophie 30  
Gesunder Rücken und Gelenke 173  
Gitarre zur Liedbegleitung 185

Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein 186  
Goldschmiedekurs 204  
Grünen & Blühen 33  
Integration Deutsch 74 74 74  
Italienisch Grundstufe 2 90  
Italienisch Mittelstufe 1 92  
Kleinkindschwimmen 233  
Konversationskurs 88 88  
Kreativ-Malkurs 195  
Krümma, Bienstöckla und Flohzüchter 32  
Kundalini-Yoga 115  
Lachyoga 123  
Leni Riefenstahl - Propagandafilm "Triumph des Willens" 17  
Lernen und Verhalten in der Pubertät 22  
Line Dance Country- und Western 189  
Los miércoles por la tarde... 96  
Mit Walking ins Wochenende 158  
Nordic Walking 158  
Noten lernen 181 182 182  
Nur Fliegen ist schöner 28  
Nur in gebührendem Abstand folgen? 30  
Nürnberg im Mittelalter 32  
Pyrazer Landbrauerei 27  
Qigong am Rothsee 126  
Rohkostzubereitung 162  
Rolandsbogen, Spukgespenst und schwarzes Gold 32  
Rücken Aktiv 144  
Rücken aktiv 144  
Schwimmkurs für Kinder 235  
Schätze aus Papier und Pergament 25  
T'ai-Chi-Chuan 124  
Tanzen macht Spaß 191 192  
Tastenschreiben in den Osterferien 227  
Töpfern für Kinder 239  
Umgeld, Schenkstatt und Zainhammer 31  
UpcycleArt - Bohoo Teppich 206  
UpcycleArt - NANA Pappmaché 206 206  
UpcycleArt Acrylcollage 199  
Von Röntgengeräten, Hörbrillen und Skeletthänden 29  
Vortragsreihe zur Strafverfolgung von NS-Verbrechen in Europa 17  
Wassergymnastik 149 150  
Wassergymnastik für Senioren 149  
Wie das Buch sein Kleid bekommt 28  
Wildkräuterführung im Juli 37  
Wildkräuterführung im Juni 37  
Wildkräuterführung im Mai 35  
Wirbelsäulengymnastik 144 144  
Wire Wrapping - Einsteigerkurs 205  
Yoga 113  
Yoga für Jeden 114  
Yoga für den Rücken 114  
Yoga für Übergewichtige 114  
Zwischen Kunst und Medizin 27

## ● **Kammerstein** Kam

Agility auf O.S.K.A.R.-art 24  
 Aquarellmalen 200  
 Das Geheimnis glücklicher Hunde 24  
 Erste Hilfe bei Kindernotfällen 170  
 Farbe und Oberfläche 199  
 Farbe und Oberfläche - 199  
 Farben erleben in der freien Malerei 199  
 Form-Farbe-Struktur 199  
 Gesundheitsbildung 173  
 Gesundheitsbildung - Vortrag 173  
 Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag 103  
 Krimittour für Menschen mit Hund 24  
 Kurs für Kinder mit eigenem Hund 24  
 Make-up Basis-Schulung 169  
 Make-up für Nachwuchstalente von 11-19 Jahre 237  
 Make-up für den Abend 169  
 Maniküre 170  
 Motorsägenkurs 49  
 Nadelbinden für Anfänger 210  
 Nadelbinden für Fortgeschrittene 210  
 Nie mehr Langeweile auf dem Spaziergang 24  
 Nordic Walking 158  
 Sanfte Körperenergiearbeit 116  
 Schönes für Drinnen und Draußen 201  
 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 237  
 Von der Wolle zum Faden 210  
 Workshop für Körper, Geist und Seele 103  
 Yoga, Entspannung und vieles mehr 103

## ● **Rednitzhembach** Red

Achtsamkeitstraining 105  
 Aquafitness 151 151  
 Aquafitness für Fortgeschrittene 150  
 Aquanastik am Vormittag 152  
 Babyschwimmen I 231  
 Babyschwimmen II 231  
 BodyART® 132  
 Brot zu Hause backen 163  
 Englisch Konversation 83  
 Entspannt ins Wochenende 126  
 EssWerkstatt 160 161  
 Fit und beweglich für Senioren 137  
 Für Kinder von 7 - 9 Jahre 229  
 Gestalten mit Ton 201  
 Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 117  
 Hefezopf & Co 162  
 Hilfe zur Selbsthilfe: in Bewegung bleiben 141  
 Italiano Avanzato 93  
 Italiano: Incontri 92

Italienisches Menu für Genießer 164  
 Kreatives Nähen für Kinder 240  
 Pilates Basics 140  
 Pizza wie beim Italiener 165  
 Stromerzeugung durch Wasserkraft 30  
 Wirbelsäulengymnastik 145

## ● **Röttenbach** Rött

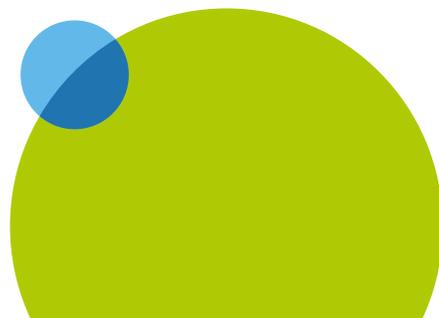
Ausdrucksmalen - Im Freien 196  
 Eine Wein- und Käseverkostung der besonderen Art 168  
 Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter 128  
 Erste Hilfe bei Kindernotfällen 171  
 Faszinierende Entspannung und Bewegung 104  
 Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie 61  
 Island 18  
 Madeira 18  
 Qigong - Einführung 126  
 Starke Eltern - starke Kinder 22

## ● **Rohr** Rohr

Bodystyling 133  
 Der Computer, eine neue Herausforderung 58  
 Entdecken Sie Ihr Nähtalent 209  
 Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie 59  
 Osterfloristik 214  
 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 20  
 Pilates am Vormittag 140  
 Qigong 126  
 Schnuppermalkurs Acrylfarbe 200  
 Spargel - endlich wieder 165  
 Wirbelsäulengymnastik 145  
 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 117  
 Yoga für Fortgeschrittene 117  
 Zumba® Fitness 155

## ● **Roth** Roth

10-Finger-Tastenschreiben 49  
 AbenteuerKinderWelt 241



## Kursverzeichnis Außenstellen

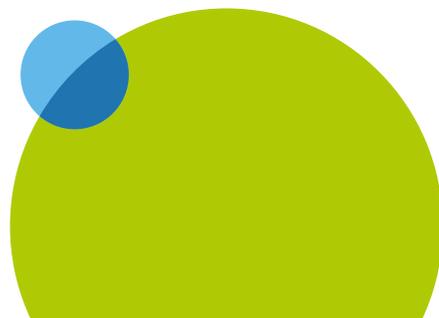
- Achtsamkeitstraining 105  
Adobe Photoshop 67  
Adobe Photoshop Elements 67  
Antistress-Programm 105  
Aquagymnastik 153  
Are you fit for your trip? 86  
Aus dem WOK 165  
AutoCAD 54 55  
Autogenes Training 107 108  
Automatisierungstechnik für Jedermann 57  
Babyschwimmen 232  
Backen für Anfänger 163  
Bedenkliche Substanzen in der Kosmetik 174  
Best of India 165  
Bewegter Rücken 146  
Bewerbungstraining für Schüler/innen 227  
Bildbearbeitung mit Gimp 66  
Bildrecycling - Unfertige Bilder 196  
Blitz-/Hochzeitstanzkurs 188  
Bodystyling 133  
Bodyworkout 134  
Burger mit und ohne Fleisch 165  
Business English B1 85  
Computergrundkurs mit Windows 10 50  
Conversation et lecture 89  
Dance for Kids 239  
Deutsch für Beruf und Alltag - Teil 1 75  
Deutsch für Beruf und Alltag - Teil 2 75  
Deutsch für Frauen 75  
Didgeridoo spielen ohne Noten 186  
Die positive Kraft des Atmens 106  
Discofox für Anfänger 187  
Einstieg in die digitale Welt 58  
Englisch 50plus 81  
Englisch 50plus III 81  
Englisch 50plus IV 82  
Englisch Grundstufe 1 77  
Englisch Grundstufe 2 78  
Englisch Mittelstufe 1/2 80  
Englisch Mittelstufe 2 80  
Englisch für 50plus XI 82  
Englisch für Anfänger 77  
Englisch für Senioren 60plus 82  
English Conversation B1/B2 83  
English Refresher & Conversation Class B1/B2 83  
English Refresher Class B1/B2 81  
English Refresher Class Natural English 80  
English Superlearning IV 81  
English Superlearning für Anfänger 80  
English Superlearning für Anfänger - Fortsetzung 81  
Entdecken Sie Ihr Schneidertalent 209  
Entspannung - Körpererfahrung 104  
Entspannungsreise für urlaubsreife Menschen 104  
Erstellen Sie ihr eigenes CEWE-Fotobuch 67  
Excel 52  
Excel 2013 - Xpert Europäischer ComputerPass 53  
Excel Aufbaukurs 53  
Farbberatung 168  
Finger weg von meinem PC 56  
Fitness- und Figurtraining 133  
Flirt-, Dating- und Beziehungstipps für Frauen 223  
Flotte Linie - lockerer Strich 196 196  
Fotoclub Roth der vhs Roth 39  
Fotoexkursion - Schloss Dennenlohe 65  
Fotoexkursion: Langzeitbelichtung 65  
Fotokurs - Praktische Fotografie 60  
Fotokurs in Theorie und Praxis 60  
Französisch Grundstufe 1 87 87  
Französisch Grundstufe 2 88  
Französisch Mittelstufe 1 88  
Französisch für Anfänger 86 87  
Französische Autoren der Gegenwart 181  
Französische Konversation 89  
Frau und Karriere 223  
Freundschaftsringe und Wickelringe 205  
Gesunde Füße - wir stehen darauf 106 106  
Golfeinsteigerkurs 217  
Halsketten individuell 205 206  
Hatha Yoga und Yoga Nidra 119  
HipHop 239  
Hundekekse selbstgebacken 25  
Immobilien Käufer-Check 20  
Immobilien Verkäufer-Check 20  
Integration Deutsch 72  
International Legal English - ILEC 85  
Internet und E-Mails 56  
Italienisch Grundstufe 1 90  
Italienisch Mittelstufe 1 92  
Italienisch für Anfänger 89  
Kapow - Tanz und Kräftigung 134  
Konversation und Auffrischung 83  
Konversationskurs Englisch 83  
Kreistänze 192  
Lachyoga als Anti-Stress-Training 123  
Lehrerfortbildung 23  
Licht-Meditation im Mai 106  
Line Dance für Beginner 189  
MAL mal mit! 196  
Massagetechniken für Zwei 105 105  
Moderner Orientalischer Tanz 191  
Montags-Lesungen 180  
Müde, abgeschlafft oder nur übersäuert? 174  
Naturschutzgebiet Schwarzackklamm 33  
Neugriechisch Mittelstufe 2 93  
Nordic Walking - Anfänger 159  
Ordnung am PC 56  
Ordnung schaffen am PC mit Windows 10 56  
Osteoporose Prävention mit Hatha Yoga 119

Outlook kompakt 54  
 PMR - Progressive Muskelentspannung 108  
 Patchwork Handnähen 211  
 Patchwork Handnähen Kurs 1 211  
 Patchworkwochenende 211  
 PowerPoint 53  
 Qigong 127  
 Rhetorik und Kommunikation 23  
 Russisch Superlearning für Anfänger 94  
 Russisch für Anfänger 93  
 Rückengymnastik 50+ 145  
 Rückenstabilisierung 146  
 Rührkuchen - einfach und schnell 163  
 Salsation 133  
 Schlagfertig durchs Leben 23  
 Schminken dezent und ohne Farbe 169  
 Schultern, Nacken und Rücken entspannen 119  
 Schwierige Situationen in Gruppen 23  
 Schwimmkurs für Anfänger 235 235  
 Schwimmkurs für Erwachsene 158  
 Selbstsorge im Ehrenamt 174  
 Selbstverteidigung / Selbstbehauptung 159  
 Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren 160  
 Silberclay / Art Clay / Knetsilber 205  
 Sommer Yoga 120  
 Spanisch Grundstufe 1 95  
 Spanisch Mittelstufe 2 97  
 Spanisch für Anfänger 95  
 Spanisch für den Urlaub 97  
 Sprech- und Stimmtraining 23  
 Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe 205  
 T'ai-Chi-Chuan 124 124  
 Tagesfahrt nach Augsburg 38  
 Tagesfahrt nach Nördlingen 38  
 Tagesfahrt nach Ulm 38  
 Tanz dich frei 192  
 Tanzmaus-Spaß 239  
 Taping - selbst gemacht 171  
 Tastenschreiben in 4 Tagen - Osterferien 227  
 Tastenschreiben in 4 Tagen - Pfingstferien 227  
 Tastenschreiben in 4 Tagen - Sommerferien 228  
 Trommeln und Singen von 7 - 77 187  
 Tschechisch Grundstufe 1 99  
 Tschechisch Grundstufe 2 99  
 Tschechisch für Anfänger 99  
 Walking ohne Stöcke 159  
 Word 50  
 Word 2013/2016 50  
 Writing E-Mails 85  
 XCO Latin Workout 134  
 Yoga 119  
 Yoga Vinyasa Flow 118  
 Yoga am Vormittag 118  
 Yoga auf dem Stuhl 117

Yoga für Anfänger 118  
 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 118  
 Yoga für den Rücken 118  
 Yoga für die Hüfte und den Beckenboden 119  
 Zumba® Fitness 157  
 Zumba® Gold 155  
 Zusammenhang mit  
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 174  
 Zwischen Martin Luther und Caravaggio 18  
 iPhone+iPad+iCloud 57

## ● Schwanstetten Swa

AD(H)S 22  
 American Line Dance 190  
 Aquarellmalen 200  
 Atme dich frei - sing dich frei 182  
 Ein Ausflug mit italienischem Sprachlehrer 166  
 English Conversation 84  
 Französisch Grundstufe 2 88  
 Gitarre zur Liedbegleitung 186  
 Grundlagen der Musiktheorie 182  
 Gymnastik und Bewegung für Kinder ab 6 Jahren 229  
 Italienisch Grundstufe 2 91 91  
 Italienisch Mittelstufe 1 92  
 Italienisch schlemmen ohne Reue 166  
 Italienisch à la carte 93  
 Krafttraining ohne Geräte 135  
 Meditation in Bewegung 106  
 Mein Körper, mein Gesangsinstrument 182  
 Mit Pilates im Gleichgewicht 140  
 Neue Kraft und Gelassenheit 127  
 Orientalischer Tanz 191  
 Qigong 127  
 Sitzgymnastik 137  
 T'ai-Chi-Chuan 124  
 Tanzen macht Spaß 193  
 Thaigerichte - schnell und einfach 166  
 Thairobic für Anfänger 134  
 Tibetisches Heilyoga 174  
 Vom Lied zur Improvisation 183  
 Wickelringe und Spielringe aus Silber 206  
 Wild-Heilpflanzen-Exkursion 37  
 Wirbelsäulengymnastik 146



# Kursverzeichnis Außenstellen

Yoga am Abend 120  
Yoga am Vormittag 120  
Zumba® Fitness 158  
Zumba® Gold 157

## ● Spalt Spa

Computerkurs für Senioren/innen 58  
Excel 2010 51  
Französisch Mittelstufe 1 88  
Geistig fit 174  
Holzschnitzen 203  
Malexkursion 197  
Malworkshop 196  
Orientalischer Tanz 191

## ● Thalmässing Thal

Aqua Zumba® 153  
Bodystyling - Fit mit Fun 135  
Computerkurs für Senioren/innen 59  
Die Bücherverbrennung im Jahr 1933 180  
Einführung in die Fotografie im Studio 65  
Excel 2010 51  
Messer selber schmieden 215  
Pilates für Einsteiger 141  
Piloxing 135  
Schmieden im Geschichtsdorf Landersdorf 215  
Yoga Rückentraining 121  
Yoga für Jeden I 120  
Yoga für Jeden II 121  
Yoga für Jeden III 121

## ● Wendelstein Wen

"Es kened soo ...odde aa ganz anders sai" 180  
"Von der Zeichnung zur Malerei" 197  
A table! - Köstlichkeiten aus Nizza 167  
Alltags- und Fitness-Test ab 55 plus 175  
American Line Dance 191  
Aquarellmalerei 201  
Arbeiten mit Ton 201  
Asiatische Blitzküche 166  
Autogenes Training für Erwachsene 108  
Das perfekte Augen-Make-up 170  
Die positiven Effekte von mehr Rohkost 175  
Digitalkamera was nun? 55  
Englisch B1 84  
Englisch Grundstufe 1 77  
Englisch Grundstufe 2 78  
Englisch Mittelstufe 1 80

Englisch Mittelstufe 2 80  
English Conversation 84  
English Konversation 84  
Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter 129  
Excel 53  
Exkursion und Verkostung 37  
Farbberatung für Damen 169  
Fit für den Alltag 55plus 138  
Fit und gesund mit Qigong 128  
Fitnesstraining - Wen 135  
Flechtwerke und Objekte aus Weide 215  
Fotoexkursion 65  
Französisch für Anfänger 87  
Französische Konversation 89  
Für Herz-Kreislauf-Patienten und Diabetiker 175  
Ganzkörpertraining nach Pilates 141  
Glaskunst 203  
Griechische Sommerküche 167  
Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie 61  
Hawaii - Hulatänze und 195  
Hilfe zur Selbsthilfe: in Bewegung bleiben 141  
Italienisch Grundstufe 91  
Italienisch Grundstufe 1 90 90 92  
Italienisch Grundstufe 2 92  
Jeder Mensch ist ein Tänzer 195  
Kleinskulpturen aus Ton 203  
Kreative Aquarellmalerei 201  
Kreatives Schreiben 181  
Lachyoga 123  
Los martes por la mañana en Wendelstein 97  
Mediterrane "Grüne Küche" 167  
Orientalischer Tanz und Iso-Gym® 195  
Qigong 127  
Qigong für Geübte 127  
Rund um den Gardasee 167  
Schlemmen wie Brunetti - Teil 1 166  
Schlemmen wie Brunetti - Teil 2 166  
Schwung und Bewegung 135  
Sehtraining und Augenentspannung 129  
Spanisch Grundstufe 1 95  
Spanisch Konversation 97  
Spanisch Mittelstufe B1 97  
Tai Chi Kurzform - Yang Stil 124  
Tanzen macht Spaß 193  
Top gestylt in 5 Minuten 169  
Was die Brennnessel alles kann 37  
Wie kommt das Chaos in die Wohnung? 222  
Word 51  
Workshop 137  
Workshop für mehr Ordnung zu Hause 222  
Yoga 122  
Yoga am Vormittag 123  
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 121  
Yoga in der Lebensmitte 122

Zuschneiden und Nähen 209  
 skizzieren und zeichnen 198  
 smovey-Faszien-Training 136  
 smovey-Fit-Training 136  
 ¿Café solo - o cortado? 96  
 Öffentlichkeitsarbeit für Vereine 19

● **Auhof Hilpoltstein** Auh

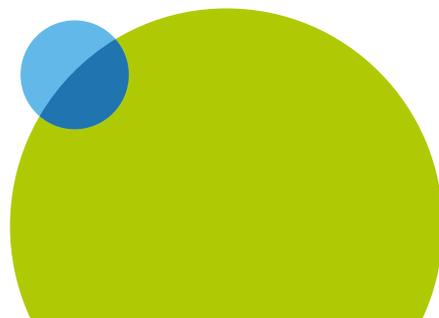
Aquagymnastik 41  
 Auf Euro und Cent 42  
 Einfache Liedbegleitung 40  
 Entspannen und Wohlfühlen 40 41  
 Erfahrungsfeld Natur 42  
 Freestyle-Dance der 80er Jahre 41  
 Fruchtsaft-Likör-Herstellung 25  
 Gestalten mit Farben und Papier 41  
 Grundkurs lesen und schreiben 40  
 Jede Einheit ein neues Spiel 42  
 Kamera - Ton - Action 42  
 Komm wir tanzen und spielen 40  
 Komm´ wir tanzen und spielen 40  
 Naturkosmetik selbst gemacht 40  
 Umgang mit Pfeil und Bogen 42  
 Walken 41

● **Lebenshilfe Roth-Schwabach** Lh

Deutsches Sportabzeichen 44  
 Inklusion: Spiel mit! 43  
 Inklusiv Freude am tanzen 43  
 Kegeln für alle 42  
 Nordic Walking 43  
 Presse-Club Inklusiv 43

● **Regens-Wagner Zell** Zell

Eine der schönsten Städte der Welt 45  
 Naturmaterialien sammeln und basteln 45 45  
 Palmbüschel binden 45 45  
 Yoga für Gehörlose und Hörende I 45  
 Yoga für Gehörlose und Hörende II 45  
 Zumba - Tanzen, Bewegung, Spaß 44



## Inserentenverzeichnis

- Kulturfabrik Roth 31
- 4activity 131
- ACUNA-Apotheke 102
- Archäologisches Museum Greding 214
- atelier!geplauder Andrea Hauf 200
- Auhof Werkstätten 234
- Autohaus Waldmüller 90
- AWO Kreisverband Roth-Schwabach e.V. 167
- Bayerisches Rotes Kreuz 165
- Blumen Meckert 145
- Boesner GmbH 79, 197
- Brigitte Reinard 230
- Carl Schlenk AG 50
- Claudia Beck 222
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube 211
- DEVK Roth 139
- Die 2te Haut 232
- Die Druckertankstelle Roth 52
- Die Sport Laube 153
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth 19
- Fundreich Thalmässing 185
- Gärtnerei Jahn-Ullmann GbR 107
- Genniges Bücher 86
- get well Fitness Zentrum 128
- Glaserei Grimm 112
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus 204
- Gruschdl Café Kräuter 207
- Hans Henglein & Sohn GmbH 157
- Haus der Schönheit Roth 148
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg 180
- Hofmann Stadtreinigung 94
- IT4Network GmbH 54
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein 136
- Köppel Busreisen 35
- kunststück - Schule für Tanz 192
- KZ-Gedenkstätte Flossenbürg 28
- Lackierzentrum Kießling 121
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb 87
- Lindwerk GmbH 63
- MaxEva Reisen 32
- Mühlenladen Neuses 160
- Museum HopfenBierGut Spalt 216
- Optik Fiedler 62
- Pyraser Landbrauerei 26
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach 13
- Schwimmschule Flipper 146
- Sparkasse Mittelfranken Süd U2
- Stadt Hilpoltstein 16
- Stadt Hilpoltstein ResidenzKultur 178
- Stadtwerke Roth 116
- Stern IT Tobias Morgenstern 57
- Strandhaus Birkach 183
- Tanzschule Bogner 189
- TÜV Süd 21
- UnternehmungLust Birgitt Hirscheider 33
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft 55
- Zetterer Präzisionstechnik 60

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



## Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Tel. tagsüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

### Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN	DE	__	__		__	__	__	__		__	__	__	__		__	__	__		__	__	__	__	
Bank																							
Name, Vorname des Kontoinhabers																							
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)																							
Datum												Unterschrift											



# Anmeldeschein

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/474950. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Hier falzen

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

vhs

Straße

PLZ

Ort

- vhs Aabenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Aabenberg
- vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
- vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
- vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding
- vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
- vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
- vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
- vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

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



## Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Tel. tagsüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

### Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN	DE	____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bank									
Name, Vorname des Kontoinhabers									
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)									
Datum					Unterschrift				



# Anmeldeschein

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/474950. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Hier falzen

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

vhs

Straße

PLZ

Ort

**vhs Aabenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Aabenberg

**vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg

**vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach

**vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd

**vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding

**vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck

**vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein

**vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein

**vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach

**vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach

**vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr

**vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth

**vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten

**vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt

**vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing

**vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

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



## Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Tel. tagsüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

### Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN	DE	__	__		__	__	__	__		__	__	__	__		__	__	__		__	__	__	__	
Bank																							
Name, Vorname des Kontoinhabers																							
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)																							
Datum												Unterschrift											



# Anmeldeschein

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/474950. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Hier falzen

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

vhs

Straße

PLZ

Ort

- vhs Aabenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Aabenberg
- vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
- vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
- vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Greding**, Gabrielstraße 6, 91171 Greding
- vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein**, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzhembach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
- vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
- vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
- vhs Spalt**, Herrengasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing**, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein



Wendelstein  
Schwanstetten  
Rohr  
Rednitzhembach  
Kammerstein  
Büchenbach  
Abenberg Roth Allersberg  
Georgensgmünd Hilpoltstein  
Spalt  
Röttenbach  
Heideck  
Thalmässing  
Greding



[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



→ vhs im Landkreis Roth

**Tel. 09174 / 47 49 - 0**

Haus des Gastes  
Maria-Dorothea-Straße 8  
91161 Hilpoltstein  
[info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de)

