



Immer anders, immer ich



Frühjahr / Sommer
2021

Programm Frühjahr/ Sommer 2021

Liebe vhs-Kunden*innen! Liebe Leser*innen!

Glücklicherweise sind ab Mitte Januar die Infektionszahlen im Landkreis sowie auch bundesweit deutlich gesunken. Nun gilt es dies nachhaltig zu stabilisieren, um dann wieder mit einem so gering wie möglichen Risiko mehr Kontakte möglich zu machen.

Vor diesem Hintergrund haben wir in Absprache mit den Dozent*innen den Beginn der Präsenzkurse auf Mitte April (nach den Osterferien) und später verschoben.

Das Frühjahr-/ Sommersemester hat wie geplant Anfang März 2021 begonnen und es starteten ausschließlich die online-Kurse im Landkreis.

Auf den folgenden Seiten, finden Sie **wie gewohnt alle Kurse im Überblick – inkl. der neuen Starttermine.** Und die gute Botschaft ist, das Angebot ist trotz aller Auswirkungen und Herausforderungen der letzten Monate weiter stabil und bietet alles Bekannte sowie auch Neues. Schauen Sie rein! Ich hoffe, es ist etwas Interessantes für Sie dabei.

Wichtiges zum Ablauf bzw. dem Anmeldeprozess:

Aufgrund des Semesterabbruchs, liegen uns für die weiterführenden Kurse leider wie im letzten Semester keine Weitermeldelisten vor.

Um für Sie den Aufwand zu minimieren, **werde ich automatisch allen Teilnehmer*innen aus dem Herbst-/ Wintersemester 2020 der**

- Yoga- und Meditations-Kurse
- Englisch-Kurse und
- Gitarren-Kurse

im neuen Semester einen Platz reservieren. Somit müssen zunächst nichts unternehmen. Für die Anmeldung unterschreiben Sie dann bei Kursbeginn oder ich sende Ihnen einen Anmeldeschein per E-Mail zu.

Wenn Sie nicht weitermachen können bzw. aussetzen möchten, dann geben Sie mir bitte frühzeitig vor Kursbeginn Bescheid, damit ich den Platz für neue Teilnehmer freigeben kann. Rückmeldungen, die ich bereits von Ihnen erhalten habe, werden selbstverständlich berücksichtigt.

Für alle anderen Kurse und neue Teilnehmer*innen gilt der übliche Anmeldeprozess. **Bitte online über die Internetseite www.vhs-roth.de anmelden oder schriftlich mit dem Anmeldeschein.** Den unterschriebenen Anmeldeschein können Sie unabhängig von Öffnungszeiten einfach in der Kirchstraße 1 oder beim Rathaus in den Briefkasten werfen.

Wir werden auch noch Kurse während des Semesters neu aufnehmen, die vor allem die Themen Gesundheit betreffen. Diese werden im Mitteilungsblatt mit allen Details veröffentlicht, sobald die erforderlichen Zertifizierungen vorliegen.

Alle **aktuellen Informationen** finden Sie immer auf der **Homepage unter www.allersberg.de**, Bereich Leben → Bildung & Soziales → Volkshochschule und wenn Sie eine **E-Mail-Adresse** angegeben haben, informiere ich Sie auch über diesen Weg.

Sie können sich darauf verlassen, dass ich Ihnen rechtzeitig mitteile, wann Ihr Kurs wieder startet. Wenn Sie weitere Fragen haben, erreichen Sie mich immer per E-Mail oder telefonisch.

Ab Ende März liegt für Sie im Rathaus unser neues vhs-Magazin Edukado mit Interessanten Themen rund um unser vhs Programm im Landkreis Roth für Sie aus. Im nächsten Mitteilungsblatt stelle ich Ihnen das neue Magazin vor.

Ich freue mich auf unser Wiedersehen!

Bleiben Sie zuversichtlich!

Es grüßt Sie herzlich

Ihre



Tanja Engelhardt



Anmeldungen und Auskünfte zum Programm bei vhs Allersberg

Leiterin: Tanja Engelhardt
Kirchstraße 1, 90584 Allersberg
Telefon: 09176/509 63
Fax: 09176/509 61
E-Mail: vhs@allersberg.de

WISSEN/ VORTRÄGE/ GESUNDE LEBENSWEISE

14100

Ökologische Putz-/ Reinigungsmittel 1 Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Do, 15. April, 19-21 Uhr,
Allersberg, Kinder- und Jugendtreff, Kirchstr. 1
Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Birgitt Hirscheider

Kernseife, Natron, Soda und Essig. Altbekannte Grundzutaten und hochmodern, weil wirkungsvoll in der Anwendung und dazu noch umweltschonend! In diesem Basis-Kurs stellen wir Öko-Waschpulver, Spülmittel, Badreiniger und WC-Reiniger-Tabs her. Alle Teilnehmer erhalten Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort.

Bitte mitbringen: 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 2 kleine Flaschen (250 ml), Schreibzeug

14101

Ökologische Putz-/ Reinigungsmittel 2 Aufbaukurs

Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Do, 10. Juni, 19-21 Uhr,
Allersberg, Kinder- und Jugendtreff, Kirchstr. 1
Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Birgitt Hirscheider

Schlämme, Eierschalen, Zitronensäure und Spiritus zum Putzen? Aber natürlich! Noch dazu umweltschonend und wirkungsvoll. In diesem Kurs stellen wir Öko-Fein-/Wollwaschmittel, Glasreiniger, WC-Reinigungs-Pulver und Scheuer-Pulver her. Alle Teilnehmer erhalten Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort.

Bitte mitbringen: 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 2 kleine Flaschen (250 ml), Schreibzeug



Dozentin Birgitt Hirscheider

43000

Öko-Naturkosmetik-Geschenkideen Einfach selbstgemacht, plastikfrei, umweltschonend

Do, 20. Mai, 19-21 Uhr,
Allersberg, Kinder- und Jugendtreff, Kirchstr. 1
Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Birgitt Hirscheider

Selbstgemachtes zu verschenken ist voll im Trend! Noch besser, wenn natürliche, umweltschonende Zutaten verwendet werden: z.B. Seifenflocken, Meersalz und Bienenwachs. In diesem Kurs stellen wir Seifen, Badesalz, ein Hand-/Fußbalsam sowie ein Körper-/Massage-Öl her. Alle Teilnehmenden erhalten hier von Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit

Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort.

Bitte mitbringen: 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 1 kleine Flasche (250 ml), Schreibzeug

44100

GESUNDHEITSVORTRAG

Morgen Diabetes? Nein Danke! NEU!

Di, 4. Mai, 18-19.30 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt

Gebühr: gebührenfrei-Anmeldung erforderlich

Christiane Warzecha-Biegler

Diabetes Typ 2 ist auf dem Vormarsch. Jeden Tag gibt es fast 500 Neuerkrankungen. Doch soweit muss es nicht kommen. Unser Körper spricht seine eigene Sprache und sendet erste Warnhinweise, lange bevor die Krankheit diagnostiziert wird. Übergewicht ist dabei nur ein Risikofaktor. Welche Risikofaktoren gibt es noch und wie ist mein persönliches Risiko? Warum ist Bauchfett so viel gefährlicher, als eine breite Hüfte? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entstehung des Diabetes Typ 2 und zeigt die wichtigsten Grundprinzipien auf, um ihr persönliches Risiko zu minimieren. Im Fokus steht die geschickte Auswahl an Kohlenhydraten, die satt machen, und unserem Körper helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Denn gerade Lebensmittel, wie Säfte, Smoothies und so manche Obstsorten, die als sehr gesund gelten, können bei einem erhöhten Diabetesrisiko nicht uneingeschränkt empfohlen werden. Das Gleiche gilt für Müslis. Der Vortrag gibt einen Überblick, zeigt Alternativen auf und hilft mit praktischen Einkaufstipps der Diabetesfalle zu entkommen.



Dozentin Christiane Warzecha-Biegler

In Planung

Diabetis - nein Danke!

Typ-2-Diabetes Präventionskurs NEU!

Di, Start voraussichtlich Mai, 18-19 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal

Dieser Kurs wird z. Zt. bei der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert.

Dies ist Voraussetzung für eine Bezuschussung von Ihrer Krankenkasse. Über 90 Prozent der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft zur Zertifizierung von Präventionskursen –§ 20 SGB V an. Wenn uns die Zertifizierung vorliegt, informieren wir im Mitteilungsblatt und auf unserer Homepage über alle Details zum Kurs.

24001

Fit am Smartphone + Tablet (Einsteiger Teil 1) Für TeilnehmerInnen ab 55 mit eigenen Geräten

Mo, 12. April, 16.30-18 Uhr, 4 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 45,- €

Bert Timm

Der erste Teil des Smartphone/Tablet-Kurses macht Sie vertraut im Umgang mit Ihrem eigenen Android-

Smartphone oder Android-Tablet. Sie lernen u. a. Apps und Widgets, Telefonbuch, Kontakte und E-Mails. Wir versuchen Ihre Fragen zu beantworten.
Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (ANDROID), Ladekabel, Passwort

24002

Fit am Smartphone + Tablet (Aufbaukurs Teil 2) NEU!

Für TeilnehmerInnen ab 55 mit eigenen Geräten

Mo, 12. Juli, 16.30-18 Uhr, 3 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 36,- €

Bert Timm

Im zweiten Teil werden Sie sicherer im Umgang mit Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Android-Tablet. Sie lernen die Ortungsmöglichkeiten eines verlorenen Smartphones kennen. Es werden WhatsApp Verbindungen in einer neuen anzulegenden Kursgruppe praktiziert. Hierbei werden Chatsicherungen angesprochen und umgesetzt. Es werden Hinweise über Datenübertragungen von alten auf neuen Handys besprochen. Selbst erzeugte Smartphone Bilder werden zur Bearbeitung auf einen PC/Laptop übertragen.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (ANDROID), Ladekabel, Passwort

25004

Laptop 55+

Kostenlose Infostunde für Kurs 25005

Mo, 10. Mai, 16.30-18 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: gebührenfrei

Bert Timm

Diese Stunde soll als Vorab-Information für den Kurs Laptop 55+ Lapopkurs dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop für den Kurs besitzen, kann Ihnen der Dozent vor Kursbeginn gegen Erstattung des Kaufpreises einen beschaffen. Im Folgekurs lernen Sie das Internet zu nutzen, E-Mails schreiben, senden und empfangen.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

25005

Laptop 55+/- Einsteigerkurs

Mo, 17. Mai, 16.30-18 Uhr, 5 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 60,- €

Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:

- mit dem Internet und mit einer Suchmaschine umzugehen
 - E-Mails zu schreiben
 - Fotos zu empfangen und verwalten
 - sich mit Ihren Enkelkindern über Facebook (soziales Netzwerk) auszutauschen
 - wie Sie kostenlos Filme anschauen können
- Sie brauchen keine Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop mit Windows 10.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

25006

Einzelunterricht am PC für Senioren NEU!

Ab Fr, 16. April, 16-17 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 37,- € / 60 Minuten

Bert Timm

Sie suchen einen Intensivunterricht, in dem nur auf Sie und Ihre Fragen rund um den PC eingegangen wird? Bei Bedarf können auch Handy- und Tablet Probleme besprochen werden. Das genaue Programm, die Dauer des Coachings sowie der exakte Preis wer-

den daher im Vorfeld erst nach einer ausführlichen telefonischen Beratung festgelegt. Der Einzel-Intensivunterricht ist ab dem 16. April 2021 möglich, Dauer ab 60 Minuten.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

SPRACHEN

32103

Englisch - Einsteigerkurs

Niveaustufe A1

Do, 15. April, 16.15-17.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gebühr: 70,- €

Gabriele Pflügner

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A1, ab Unit 3

32200

Englisch Auffrischkurs - Niveaustufe A2

Do, 15. April, 17.45-19 Uhr, 12 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gebühr: 74,- €

Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Unit 2

32201

Englisch Auffrischkurs - Niveaustufe A2

Do, 15. April, 19.15-20.45 Uhr, 12 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gebühr: 89,- €

Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 8

33100

Französisch A1 für Wiedereinsteiger NEU!

Für TeilnehmerInnen mit leichten Vorkenntnissen

Mi, 14. April, 18-19.30 Uhr, 6 x, Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 45,- €

Anna Juliette Guilloux

Sie haben vor einiger Zeit schon einmal Französisch gelernt und möchten Ihre verschütteten Sprachkenntnisse wieder reaktivieren, auffrischen und vertiefen? Aber am liebsten möchten Sie noch einmal von vorne beginnen? Dann ist dies Ihr Kurs! Wir wiederholen gemeinsam die grundlegende Grammatik, bauen systematisch Ihren Wortschatz auf und trainieren das Sprechen mit schönen Übungen. Unser Kursbuch richtet sich an Menschen, die gerne nach Frankreich reisen. Reisen Sie doch mit uns mit.

Bitte mitbringen: Rencontres en Français A1 Kurs- und Übungsbuch
Klett - ISBN:978-3-12-529642-8

33700

Konversationskurs Französisch A2/B1 NEU!

Mit 6-8 vhs-Semester Vorkenntnissen

Mi, 14. April, 14-15.30 Uhr, 6 x, Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 68,- €

Anna Juliette Guilloux

Anhand einfacher Texte aus bekannten Zeitschriften ("Ecoute" o. ä.) und Sprechübungen wird die Konversation immer leichter fallen. Wir berichten über Alltagssituationen, Reiseereignisse und Erlebnisse. Auch werden wir leichte bis mittelschwere Texte gemeinsam lesen. Wichtig sind dabei die Lust und der Spaß uns auf Französisch zu verständigen. Dadurch werden das eine oder andere Thema der Grammatik und Wortschatzes wiederholt und geübt werden. Lass uns ins Gespräch kommen! Der Kurs findet in einer kleinen Lerngruppe statt.

Bitte mitbringen: Rencontres en Français A1 Kurs- und Übungsbuch
Klett - ISBN:978-3-12-529642-8

GESUNDHEIT/ BEWEGUNG/ SPORT

40100

Yoga und Meditation

Mo, 12. April, 9.15-10.15 Uhr, 12 x, Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Gebühr: 60,- €

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 Alltagsproblemen zu lösen.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

40231

Yoga - für Einsteiger und Geübte

Mo, 12. April, 19-20.30 Uhr, 12 x, Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Gebühr: 81,- €

Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen in Atemachtsamkeit geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt.

Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

40232

Yoga für jedes Alter

Für Einsteiger und Geübtel

Mo, 12. April, 16.30-18 Uhr, 14 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 86,- €

Karin Allgeier

In zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten

oder noch zu verbessern, ist das Ziel dieses Kurses. Wir arbeiten mit einfachen Körper-, Atem- und Beckenbodenübungen. Aufrechte Körperhaltung, Stärkung des Beckenbodens und Wohlbefinden sollen das lohnende Ergebnis sein. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

40233

Yoga - weiterführender Kurs

Mo, 12. April, 18.30-20 Uhr, 14 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 86,- €

Karin Allgeier

Mit Yoga den Tag ausklingen lassen. Durch eine bewusste Wahrnehmung des Körpers und Atems, sowie durch Stilleübungen bringen wir unsere Alltagsgedanken zur Ruhe. So bekommen Sie Abstand vom Alltag und es gelingt Ihnen leichter, abzuschalten.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

40234

Yoga - für Einsteiger und Geübte

Di, 13. April, 8.45-10 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 62,- €

Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere den Rücken. Sie wirken durch die bewusste Ausführung ganzheitlich und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogahaltungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen, wie der Sonnengruß, und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

Yoga - für Einsteiger und Geübte

40236 - Mi, 14. April, 18-19 Uhr, 10 x, oder
40239 - Mi, 14. April, 19.15-20.15 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gebühr je Kurs: 50,- €

Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere den Rücken. Sie wirken durch die bewusste Ausführung ganzheitlich und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogahaltungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen, wie der Sonnengruß, und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

Yoga - für Einsteiger und Geübte

40235 - Mi, 14. April, 17.45-19.15 Uhr, 12 x, oder
40237 - Mi, 14. April, 19.30-21 Uhr, 12 x, Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Gebühr je Kurs: 81,- €

Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen un-

serer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

40238

Yoga - weiterführender Kurs

Do, 15. April, 9-10.30 Uhr, 14 x,
Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Gebühr: 86,- €

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/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

Yoga - weiterführender Kurs

40240 - Do, 22. April, 19.15-20.45 Uhr, 11 x, oder

40241 - Do, 22. April, 17.30-19 Uhr, 11 x,

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Gebühr je Kurs: 68,- €

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

41010

Fatburner-Training - Ausdauertraining

Do, 29. April, 18-19 Uhr, 5 x,

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Gebühr: 25,- €

Lisa Vierthaler

Hier handelt es sich um ein intensives Ausdauertraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System, die Muskelkräftigung, Koordination und Leistungsfähigkeit gefördert werden. Zu energiegeladener Musik wird der Stoffwechsel angeregt und die Fettverbrennung angekurbelt. Dieses Training ist für jeden geeignet, der Spaß an Sport & Bewegung hat.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

41011

HIIT-Mix-Intervall-Training

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 29. April, 19.15-20 Uhr, 5 x,

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Gebühr: 19,- €

Lisa Vierthaler

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel Deines Körpers durch Intervall-Training. Wir starten mit einem Warm-Up. Danach wechseln sich zu fetziger Musik kurze, intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen ab. Du verbesserst Deine Kondition, Koordination, Beweglichkeit und kräftigst die Muskulatur. Ein idealer Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Und das Beste: Durch den Nachbrenneffekt bringst Du Deinen

Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

Pilates Ganzkörpertraining

41225 - Di, 13. April, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x, oder

41226 - Di, 13. April, 19.15 - 20.15 Uhr, 8 x,

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Gebühr je Kurs: 54,- €

Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

41950

Stand Up Paddling - Anfänger

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 24. Juli, 17-19 Uhr,

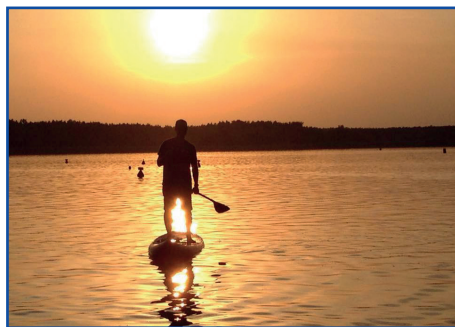
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg

Gebühr: 39,- € (inkl. Leihgebühr)

Pierre Pelz

In diesem 2-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 super fit sein und 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. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung



41951

Stand Up Paddling - Fortgeschrittene

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 24. Juli, 13-15 Uhr,

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg

Gebühr: 39,- € (inkl. Leihgebühr)

Pierre Pelz

Du fühlst Dich sicher auf dem Board und willst erfahren, welche Tricks und Techniken man anwenden kann? In diesem 2-stündigen SUP-Fortgeschrittenen Kurs am Rothsee optimieren wir den Bewegungsablauf beim Paddeln, zeigen euch verschiedene Paddeltechniken wie Crossbow, Ziehschlag, Pivotturn und Paddelstütze und trainieren die Balance auf dem Board. Voraussetzung ist ein sicherer Stand auf dem Brett und ein wenig Boarderfahrung. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Badekleidung (evtl. Neopren), Shirt und Short (sollte nass werden können), Sonnencreme, Verpflegung

MUSIK/ KREATIVES

Bei allen Gitarrenkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen. Wenn Sie einfach Lust haben wieder Gitarre zu spielen, melden Sie sich. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen passend ist. Probieren Sie es einfach aus!

Gitarrenkurs Stufe 3 und 4

50413 - Di, 13. April, 18.10-18.55 Uhr, 8 x, anschließend

50414 – jeweils Di, 18.10-18.55 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Musikraum

Gebühr je Kurs: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 2/ 3 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord A7 bzw. C, ein bis zwei neue Schlagmuster und den Einsatz des Kapodasters erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

Gitarrenkurs Stufe 14 und 15

50420 - Di, 13. April, 19.10-19.55 Uhr, 8 x, anschließend

50415 - jeweils Di, 19.10-19.55 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Musikraum

Gebühr je Kurs: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 13/ 14 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akkorde). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und ein weiteres Zupfmuster erlernen. Außerdem, wollen wir mit dem kleinen F-Barré-Griff beginnen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

Gitarrenkurs Stufe 12 und 13

50418 - Di, 13. April, 20.10-20.55 Uhr, 8 x, anschließend

50419 - jeweils Di, 20.10-20.55 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Musikraum

Gebühr je Kurs: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 11/ 12 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

>>>

Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de

Gitarrenkurs Stufe 7 und 8

50411 - Do, 15. April, 19.20-20.05 Uhr, 8 x, anschließend

50416 - jeweils Do, 19.20-20.05 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr je Kurs: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 6/ 7 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord E7 und zwei weitere Schlagmuster erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

Gitarrenkurs Stufe 7 und 8

50412 - Do, 15. April, 20.20-21.05 Uhr, 8 x, anschließend

50417 - jeweils Do, 20.20-21.05 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr je Kurs: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 6/ 7 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Weitere Kursbeschreibung siehe Kurs oben 50411.

52304

Aquarellmalen

Für Erwachsene und Jugendliche

Di. 11. + 18. Mai, jeweils von 17-20 Uhr, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum

Gebühr: 60,- €

Sabine Weigand

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne mit verschiedenen Aquarelltechniken und nach angebotenen Themen malen. Durch Experimentieren werden Sie viel Ausdruck und Leichtigkeit in Ihre Bilder bringen. Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier



*Diese Bilder sind im letzten Kurs im November entstanden – Lust nach Meer!
Möchten Sie auch kreativ sein?
Dann lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie im Mai mit dazu.*

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)		
* = Pflichtfeld		
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 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____ _____ _____ _____ _____
Bank		
Name, Vorname des Kontoinhabers		
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)		

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	<input type="checkbox"/>
-------	--------------	--------------------------