



Immer anders, immer ich



**Herbst/ Winter
2021/2022**

Programm Herbst-/ Wintersemester 2021/22

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

Wir alle haben herausfordernde Zeiten hinter uns und es hat uns Mut und große Freude gemacht, dass wir im späten Frühjahr und Sommer wieder Präsenzkurse durchführen konnten. **Auf Basis dieser Erfahrungen planen wir den Start des Herbst-/ Wintersemesters ab 20. September 2021.**

Für die meisten Kurse haben wir in diesem Jahr wieder Weitermeldelisten. Wo dies nicht der Fall ist, habe ich die Teilnehmer*innen vom letzten Semester bereits Anfang September per E-Mail angeschrieben und eine Platzreservierung angeboten.

Das Programm Herbst/ Winter 2021 ist seit 2. September online und auf den folgenden Seiten finden Sie wieder alle Kurse im Überblick, die in Allersberg vor Ort stattfinden ebenso wie Online-Kurse. Schauen Sie wieder rein und lassen Sie sich inspirieren – es ist wie immer was NEUES dabei!

Anmeldungen bitte am besten online unter www.vhs-roth.de oder schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular am Ende von der Programmübersicht.

Leider verlieren wir als vhs die Räumlichkeiten in der Kirchstraße 1, wo ein Großteil der Bewegungskurse über Jahre stattgefunden hat. Ebenfalls zu bedauern ist, dass noch nicht für alle Kurse adäquate Ersatzräume gefunden bzw. geschaffen werden konnten. So müssen wir zunächst für ein paar Kurse als Übergangslösung im alten Gilardi-Haus überbrücken. **Achten Sie daher bitte auf die neue Raumangabe im Programm bei einer Vielzahl von Kursen!**

Passend zum Programmstart ist Anfang September die zweite Ausgabe unseres Magazins „Edukado“ erschienen. Es beinhaltet viele spannende Themen zu unserem Schwerpunkt „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ und Sie erfahren darin wieder mehr zu den startenden Kursen und Veranstaltungen im gesamten Landkreis! Sie finden Edukado z.B. bei der Buchhandlung Ring/ Post, der Bücherei, bei Ärzten und im Rathaus oder als Pdf auf www.allersberg.de/vhs/ oder www.vhs-roth.de.

Unser Hygienekonzept bietet Ihnen wieder größtmögliche Sicherheit, ebenso die Umsetzung der 3-G-Regel (geimpft, genesen, getestet), die auch für uns Volkshochschulen in Kraft ist. Bezüglich der Umsetzung dieser Regel setzen wir uns vor Kursbeginn noch mit Ihnen in Verbindung – stöbern Sie also entspannt in den verschiedenen Kursen, melden Sie sich an und wir kümmern uns wie immer darum, dass es Ihnen bei uns in den Kursen so gut wie möglich geht!

Wir freuen uns auf Sie und den hoffentlich planmäßigen Start am 20. September.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre



Tanja Engelhardt



Anmeldungen und
Auskünfte zum Programm
bei vhs Allersberg

Leiterin: Tanja Engelhardt
Telefon: 09176/509 63
E-Mail: vhs@allersberg.de

14100

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

Do, 30. September, 19-21 Uhr,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
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
Plastik und Schadstoffe im
Haushalt vermeiden**

Do, 25. November, 19-21 Uhr,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
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

**Öko-Naturkosmetik-Geschenkideen
Einfach selbstgemacht, plastikfrei,
umweltschonend**

Do, 28. Oktober, 19-21 Uhr,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
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 hiervon 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

16201

**Die Dustan Babysprache NEU!
Weniger Stress – mehr Schlaf**

Für Schwangere mit Partner
sowie frischgebackene Eltern
Sa, 6. November, 10-13.30 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 45,- €

Anna Guilloux-Blütling

Dein Neugeborene spricht mit dir: Höre einfach aufmerksam zu und erkenne sein aktuelles Grundbedürfnis, bevor es anfängt zu schreien. Das bedeutet: Weniger Weinen. Weniger Stress. Mehr Schlaf. Mehr Einbezug der Väter. Eine bahnbrechende Methode, um den idealen Start in eine glückliche Babyzeit ab dem ersten Lebenstag zu ermöglichen.

Falls der Kurs wegen Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, findet er online in der vhs.cloud statt. Dann 2 x 90 Min. am 6.11. + 13.11.2021 von 10 - 11.30 Uhr. Die Zugangsdaten erhalten Sie dann rechtzeitig vor Kursbeginn.

Am besten gleich als Paar kommen.
Für Paare beträgt die Gebühr 70,-€

16202

**Die Dustan Babysprache NEU!
Weniger Stress – mehr Schlaf**

Für Schwangere mit Partner
sowie frischgebackene Eltern
Sa, 5. Februar, 10-13.30 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 45,- €

Anna Guilloux-Blütling

Kursbeschreibung gleich wie 16201
Falls der Kurs wegen Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, findet er online in der vhs.cloud statt. Dann online 2 x 90 Min. am 05.02. + 12.02.2022 von 10 - 11.30 Uhr. Die Zugangsdaten erhalten Sie dann rechtzeitig vor Kursbeginn.

Am besten gleich als Paar kommen.
Für Paare beträgt die Gebühr 70,-€

**Einführung in die Babyzeichensprache NEU!
Mit Babys kommunizieren bevor
sie sprechen können**

Für Eltern von Babys ab 6 Monate, sowie Großeltern
16204 Fr, 19. November, 18-21.30 Uhr,
oder

16205 Fr, 18. Februar, 18-21.30 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr je Kurs: 45,- €

Anna Guilloux-Blütling

Mit Babys kommunizieren bevor sie sprechen können: Erfahren Sie, was in dem Köpfchen Ihres Babys vorgeht und wie Sie noch intensiver mit ihm kommunizieren können. Sie unterstützen es dabei, seine Bedürfnisse auszudrücken und sich verständlich zu machen. Babyleichte Gebärden machen es möglich. Der Workshop richtet sich nur an Erwachsene. Bitte möglichst ohne Baby bzw. Kinder kommen.

Falls der Kurs wegen Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, findet er online in der vhs.cloud statt. Dann 2 x 90 Min. am 19.11. + 26.11. oder am 18.02. + 25.02. von 19 - 20.45 Uhr.

Die Zugangsdaten erhalten Sie dann rechtzeitig vor Kursbeginn.

Für Paare beträgt die Gebühr 70,-€



Dozentin Anna Guilloux-Blütling

18472

**Pilzwanderung - Giftig oder nicht?
Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet**

So, 17. Oktober, 9-12 Uhr,
Allersberg, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle
Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

Sissi Stanek

Im Herbst gehen viele gerne hinaus in den Wald um Pilze zu sammeln. Nicht immer ist jedem dabei klar, ob das gesichtete Exemplar essbar oder giftig ist. Wer dies und vieles mehr über Pilze erfahren möchte, sollte hier dabei sein! Bei der Exkursion geht es in erster Linie um die Artenkenntnisse

sowie praktische Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg.

Bei langanhaltender Trockenheit muss die Wanderung entfallen. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Kontaktdaten (Mobilnummer, Mailadresse) an, über die wir Sie in diesem Fall informieren können.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Messer, Korb (keine Plastiktüten)

44104

GESUNDHEITSVORTRAG

Morgen Diabetes? Nein, Danke!

Do, 21. Oktober, 18-19.30 Uhr,

Allersberg, Gilardihaus,

Marktplatz 20, Sitzungssaal

Gebühr: kostenfrei

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

24001

Fit am Smartphone + Tablet Für TeilnehmerInnen ab 55 mit eigenen Geräten

Mo, 10. Januar, 16.30-18 Uhr, 6 x,

Allersberg, Gilardihaus,

Marktplatz 20, Sitzungssaal

Gebühr: 72,- €

Bert Timm

Der Smartphone/Tablet-Kurs macht Sie vertraut im Umgang mit Ihren eigenen Android-Geräten. Sie lernen u. a. die Nutzung von Apps und Widgets, Telefonbuch, Kontakte und E-Mails kennen. Ihre Fragen werden beantwortet. Sie werden mit Ortungsmöglichkeiten eines verlorenen Smartphones konfrontiert. Es werden WhatsApp-Verbindungen in einer neu anzulegenden Kursgruppe praktiziert. Hierbei werden Chatsicherungen angesprochen und umgesetzt.

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

25004

Laptop 55+ - Infostunde

Kostenlose Infostunde für die geplanten IT-Kurse

Mo, 20. September, 16.30-18 Uhr,

Allersberg, Gilardihaus,

Marktplatz 20, Sitzungssaal

Gebühr: gebührenfrei

Bert Timm

Diese Stunde soll als Vorab-Information für den Kurs Laptop 55+ Einsteigerkurs dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Sollten Sie noch kein Gerät haben, so berät Sie der Dozent bei der Beschaffung. Im Folgekurs lernen Sie das Internet kennen, E-Mails schreiben, senden und empfangen. Im weiteren Folgekurs ist ein Einführungsseminar Windows 10 für Teilnehmer +55 im Programm.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

25005

Laptop 55+ / Einsteigerkurs

Mo, 4. Oktober, 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 mit Ladegerät

25006

Einzelunterricht am PC für Senioren NEU! Intensive individuelle Laptop-Anleitungen

jeweils Mo, ab 20. September, 16-17 Uhr,

Allersberg, Gilardihaus,

Marktplatz 20, Sitzungssaal

Gebühr: 37,- €

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 werden daher im Vorfeld erst nach einer ausführlichen telefonischen Beratung festgelegt. Der Einzel-Intensivunterricht ist ab dem 20. September 2021 möglich, Dauer ab 60 Minuten.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

SPRACHEN

32201

Englisch - Auführungskurs

Niveaustufe A2

Do, 7. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 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: At your leisure A2, ab Unit 8

32205

Englisch – Onlinekurs für Einsteiger NEU!

Niveaustufe A2

Mo, 4. Oktober, 19.00-20.30 Uhr, 10 x,

Onlinekurs

Gebühr: 74,- €

Gabriele Pflügner

In diesem Kurs können Sie Ihre Englisch-Kenntnisse für Urlaub und Job auffrischen. Sie werden Basisgrammatik wiederholen, Wortschatz erweitern, Sprechfertigkeit üben und Sicherheit bekommen. Der 1. Kursabend findet als Präsenzunterricht in Heideck (Rathaus, Bürgersaal, Marktplatz 24) statt - um uns kennenzulernen und erste Fragen zu klären. Die weiteren 9 Abende treffen wir uns in der vhs-cloud. Wir arbeiten mit der Printausgabe des Arbeitsbuches (Network Now A2.1) und nutzen den Bildschirm u.a. um uns sehen zu können. Die Registrierung als Teilnehmende in der vhs-cloud ist sehr einfach und auf der Startseite der vhs (www.vhs-roth.de) gut beschrieben. Selbstverständlich steht dieser Kurs auch Teilnehmenden offen, die nicht aus dem Raum Heideck kommen und lieber von zu Hause aus an einem Kurs teilnehmen möchten.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1

32800

Business-Englisch - Onlinekurs für Anfänger NEU!

Mi, 6. Oktober, 19.45-21 Uhr, 10 x,

Online-Kurs

Gebühr: 62,- €

Gabriele Pflügner

Sie brauchen Englisch für den Job? In diesem Kurs werden Sie fit gemacht für die typischen Bürosituationen: Telefonate, E-Mails- Kundengespräche und small talk. Dafür frischen wir Grammatikgrundkenntnisse auf, erweitern den Wortschatz, lernen einfache Business Phrasen und trainieren die Sprachfertigkeit. Vorkenntnisse: Schulenglisch Bitte registrieren Sie sich als Teilnehmer in der vhs-cloud. Anleitung dazu finden Sie auf der Homepage der vhs. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre vhs-Außenstelle.

Bitte mitbringen: Business English for Beginners, Cornelsen, Niveaustufe A1, ab unit 1

33100

Französisch A1 für Wiedereinsteiger NEU! Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Mi, 10. November, 18-19.30 Uhr, 6 x, Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 45,- €

Anna Guilloux-Blütling

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 bzw. nach der ersten Kursstunde besorgen: Rencontres en Francais A1 Kurs- und Übungsbuch Klett - ISBN:978-3-12-529642-8

33700

Konversationskurs Französisch A2/B1 NEU! Mit 6-8 vhs-Semestern Vorkenntnissen

Di, 9. November, 14-15.30 Uhr, 6 x, Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Gebühr: 68,- €

Anna Guilloux-Blütling

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 des Wortschatzes wiederholt und geübt werden. Lasst uns ins Gespräch kommen!

Bitte mitbringen bzw. nach der ersten Kursstunde besorgen: Prenons la parole - Konversationskurs Französisch A2/B1 Klett - ISBN: 978-3-12-529284-0

GESUNDHEIT/ BEWEGUNG/ SPORT

Pilates Ganzkörpertraining Ganzheitliches Fitnessprogramm

41225 - Di, 5. Oktober, 18-19 Uhr, 10 x, oder
41226 - Di, 5. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 10 x,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gebühr je Kurs: 68,- €

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

40100

Meditation und Yoga

Mo, 20. September, 9.15-10.15 Uhr, 12 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
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 Alltagsgedanken zu lösen.

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

40101

Meditation - online NEU! Wege in die Stille finden

Mo, 20. September, 20-21 Uhr, 10 x, Online-Kurs
Gebühr: 64,- €

Katrin Wolf

In diesem Kurs werden wir verschiedene Methoden der stillen Meditation im Sitzen und Liegen kennenlernen. Ziel ist es eine Meditationspraxis zu finden, die individuell zu Ihnen passt und auf die Sie sich freuen. Während des Kurses gibt es die Möglichkeit freiwillig jeden Abend von 21-21:20 Uhr gemeinsam online zu meditieren. So können Sie von Anfang an eine regelmäßige Meditationspraxis in der Gemeinschaft etablieren.

Empfehlung: bequeme Kleidung, ruhiger Raum in dem Sie bequem sitzen und liegen können.

40231

Yoga - für Einsteiger und Geübte

Mo, 20. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Trauzimmer, 1. Stock
Gebühr: 89,- €

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 Geübte

Mo, 4. Oktober, 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, 4. Oktober, 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, 28. September, 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, 29. September, 18-19 Uhr, 10 x, oder
40239 - Mi, 29. September, 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

Für Anfänger und Fortgeschrittene

40235 - Mi, 22. September, 17.45-19.00 Uhr, 12 x, oder

40237 - Mi, 22. September, 19.15-20:30 Uhr, 12 x, Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Trauzimmer 1. Stock
Gebühr je Kurs: 74,- €

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

40238

Yoga - weiterführender Kurs

Do, 30. September, 9-10.30 Uhr, 14 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 86,- €

Karin Allgeier

Mit Yoga in den Tag starten. Erleben Sie die wohl-tuende Wirkung der Yoga-Körper-Atem- und Stille-übungen. Gehen Sie mit mehr Energie und Ausgeglichenheit durch den Tag.

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

Hatha-Yoga

Für Entspannung und Wohlbefinden

40240 - Do, 23. September, 17.30-19 Uhr, 10 x, oder

40241 - Do, 23. September, 19.15-20.45 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Gebühr je Kurs: 61,- €

Katrin Wolf

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nach Ausgleich und Entspannung sehnen. Wir üben klassische Yoga Körperhaltungen (Asanas) und ruhige, unkomplizierte Bewegungsabläufe (Karanas) im Atemfluss. Weiterhin werden Atemübungen (Pranayama) und Meditation praktiziert. Der Geist kann zur Ruhe kommen, die Bewegungen bieten

dem Körper einen Ausgleich zum Alltag. Durch die Schulung der Körper- und Atemachtsamkeit lernt jede/r Teilnehmer/in die Übungen an eigene Bedürfnisse und Tagesform anzupassen

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke

40242

Adventsspecial - Meditatives

Hatha-Yoga NEU!

Mo, 29. November, 18.30-20 Uhr, 4 x, Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Trauzimmer 1. Stock
Gebühr: 38,- €

Katrin Wolf

In diesem Kurs stimmen wir uns auf die Weihnachtstage ein. Wir üben ruhige, meditative Yoga-Haltungen und Bewegungsabläufe im Atemfluss und bereiten so unseren Geist und Körper auf Atemübungen (Pranayama) und die Metta-Meditation (Meditation über die liebende Güte) vor. So finden wir im Trubel der Vorweihnachtszeit eine Insel der Ruhe, Besinnung und Einkehr bei uns selbst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke

41010

Fatburner-Training

Ausdauertraining

Do, 7. Oktober, 18-19 Uhr, 8 x, Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 40,- €

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, 7. Oktober, 19.15-20 Uhr, 8 x, Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 30,- €

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. Das Training findet draußen statt "Ort" wird rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

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

50412 - Di, 28. September, 18.10-18.55 Uhr, 8 x, anschließend

50413 - Di, 30. November, 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, ein neues Schlagmuster und den Einsatz des Kapodasters erlernen! Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

Gitarrenkurs Stufe 14 und 15

50434 - Di, 28. September, 19.10-19.55, 8 x, anschließend

50436 - Di, 30. November, 19.10-19.55 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 13/14 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (16 Akkorde inkl. Barré-Griff). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und ein weitere Schlag- und Zupfmuster erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

Gitarrenkurs Stufe 13 und 14

50432 - Di, 28. September, 20-20.45 Uhr, 8 x, anschließend

50435 - Di, 30. November, 20-20.45 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr je Kurs: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 12/13 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akkorde). 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.allersberg.de/vhs/

Gitarrenkurs Stufe 7 und 8

50416 - Do, 30. September, 19.20-20.05 Uhr, 8 x, anschließend

50420 - Do, 2. Dezember, 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 9 und 10

50425 - Do, 30. September, 20.20-21.05 Uhr, 8 x, anschließend

50428 - Do, 2. Dezember, 20.10-20.55 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr je Kurs: 52,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 8/9 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, den Accord Dm sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

52304

Aquarellmalen

Für Jugendliche und Erwachsene

Di, 16.+23 November, 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 Thema malen. Durch Experimentieren werden Sie viel Ausdruck und Leichtigkeit in Ihre Bilder bringen. Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier



Dozentin Sabine Weigand



Malen macht Ihnen Spaß oder Sie möchten es einfach mal ausprobieren und kreativ sein? Dann kommen Sie mit dazu und lassen Sie sich inspirieren!

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden und in einem Briefumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder einfach in den Briefkasten des Allersberger Rathauses unfrankiert einwerfen. Weitere Formulare liegen im Rathaus für Sie aus.



Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

| | | |
|---|-------------|-----------------|
| <input type="radio"/> Kurs-Nr. | Titel | |
| Kurs-Ort | Beginn | Gebühr |
| <input type="radio"/> Kurs-Nr. | Titel | |
| Kurs-Ort | Beginn | Gebühr |
| Name, Vorname * | | |
| Straße, Nr. * | | |
| PLZ, Ort * | | |
| Tel. tagsüber | Tel. privat | |
| Tel. mobil | | |
| E-Mail | | |
| Geburtsdatum (für statistische Zwecke) | | |
| Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: | | * = Pflichtfeld |
| Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes | | |

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 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 gezogene 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"/> |
|-------|--------------|--------------------------|