

Unser Programm-Magazin,
→ alle Kurse für Sie im Überblick!



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 11
Programm-Magazin
Frühling / Sommer
2026

Mit allen
Sinnen

Mit allen Sinnen leben
Wie Achtsamkeit
Körper und Geist stärkt.
ab S. 8

Lernen, das berührt
Unsere Dozent*innen
wecken die Sinne.
ab S. 39

Achtsam vor Ort
Wo Lernen
auf Natur trifft.
ab S. 54

Programm Frühjahr-/Sommersemester 2026

WISSEN / ERKUNDEN / WORKSHOPS

M17700 NEU

Workshop für Hundebesitzer

Gemeinsam aktiv mit dem Hund

Sa, 7. & 21. März, 9.30-11.30 Uhr, 2 x,
Tauscher Marina, Uttenhofen 12, 90584 Allersberg
Gebühr: 49,- €

Marina Tauscher

Zughundesport ist ein effektives Ganzkörpertraining – sowohl für den Hund als auch für den Menschen und fördert die Mensch-Hund-Teamarbeit. Es ist somit eine vielseitige und artgerechte Beschäftigung für bewegungsfreudige Hunde und ihre Menschen. In diesem Einführungskurs lernen Sie von einer erfahrenen Trainerin die Grundlagen der verschiedenen Disziplinen wie Canicross (Geländelauf mit Hund), Bikejöring (Radfahren mit Hund) und Dogscootering (Scooterfahren mit Hund).

Der Kurs vermittelt:

- das notwendige Equipment und sicherheitsrelevante Aspekte
- Trainingseinheiten für Einsteiger
- Kommunikation zwischen Mensch und Hund
- rassespezifische Besonderheiten und Eignung Ihres Hundes
- Geeignete Ernährung für Sporthunde

Ziel ist es, Mensch und Hund harmonisch als Team zusammenzuführen und Freude an gemeinsamer sportlicher Aktivität in der Natur zu fördern. Der Kurs eignet sich für Hunde ab ca. 12 Monaten (gesund und lauffreudig). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigener Hund und vorhandenes Equipment, Nachweis für den Hund: Impfausweis und Haftpflichtversicherung



M17001 NEU

Nein-Sagen lernen

Mitmach-Workshop

Sa, 18. April, 13-16.30 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum,
Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 27,- €

Birgit Denzinger

Wer kennt dies nicht? Wir werden etwas gebeten bzw. gefragt, wollen dies gar nicht und sagen trotzdem „Ja“. Obwohl es uns widerstrebt, wir gar keine Zeit oder Lust dazu haben. Doch warum fällt es uns so oft so schwer „Nein“ zu sagen? Was steckt dahinter? Welche Möglichkeiten gib es hier authentisch zu antworten? Leicht und beschwingt erfahren Sie einfache und nachhaltige Möglichkeiten, dies zu ändern. Mit vielen Praxisbeispielen und Übungen bereiten wir uns darauf vor, um in zukünftigen Momenten so zu entscheiden, wie wir es auch wirklich wollen. So lernen wir uns selbstbewusst, klar und achtsam zu äußern.

M18468

Wildpflanzenführung

mit Kräutersalzherstellung

So, 10. Mai, 11-13 Uhr,
Mittelschule, Parkplatz,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 13,- € (+ ca. 1 € Materialkosten)

Ute Seelig

Wildpflanzen wurden von unseren Großmüttern und Urgroßmüttern noch ganz selbstverständlich und regelmäßig verwendet. Den Weg in die Apotheke hat man sich durch Anwenden von einfachen „Hausmittelchen“ meistens sparen können. Auch in der Küche bediente man sich des „Superfoods“ aus dem Garten oder vom Wegrand. Bei unserem Spaziergang (1-2 km) lernen wir Wildpflanzen kennen und lernen, wie wir sie ganz einfach - wieder - in unseren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: Stoffbeutel oder Korb, kleine Schere oder Messer

M18469 NEU

Wilder Wiesenzauber

Wildkräuter erkennen, sammeln und einsetzen

So, 14. Juni, 11-13 Uhr,
Mittelschule, Parkplatz,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 13,- € (+ ca. 1 € Materialkosten)

Ute Seelig

Bei einem kleinen Spaziergang lernen Sie die wilde Pracht auf den Sommerwiesen kennen. Wir erkunden die Aromen und Farben der Sommer- und Sonnenkräuter. Es gibt Tipps und Ideen zur

Verwendung und wir stellen ein buntes leckeres Wildblütensalz her.

Bitte mitbringen: Stoffbeutel oder Korb, kleine Schere oder Messer



M45002

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren

Sa, 27. Juni, 9-12.30 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum,
Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

Sandra Seitz

Lerne, wie du lebensbedrohliche Situationen beim Baby und Kleinkind erkennst und wie du im Ernstfall schnell und sicher handelst. Der Kurs ist für Eltern und Großeltern geeignet, ebenso wie für Babysitter, Au-Pair und alle, die beruflich oder privat mit Babys und Kleinkindern zu tun haben. Er kombiniert theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen. Die Inhalte sind speziell auf die Besonderheiten im Kindesalter ausgerichtet und gehen insbesondere auf folgende Themen ein:

- Unfall- und Notfallprävention, Wiederbelebung,
- Ersticken, Erstickungsanfall & Fremdkörper in den Atemwegen,
- Umgang mit Verbrennungen, Vergiftungen und anderen Notfällen.

Die Kursleiterin ist Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Berufspädagogin Fachwissenschaft Pflege M.A. und zertifizierte Kindernotfalltrainerin. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten des Kindernotfallkurses. Keine Ermäßigung möglich.

FAMILIE

M74000 NEU

Familienzeit - zum Entspannen und Auftanken

Wohlfühlmomente für die ganze Familie

Sa, 21. März, 13-16 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum,
Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 19,- € (1 Erwachsener + 1 Kind)

Birgit Denzinger

In diesem kurzweiligen Workshop tauchen Eltern mit Ihren Kindern in die Welt der Entspannung ein. Gemeinsam stärken wir das Bewusstsein für den gesunden Umgang mit Stress und finden einfache Wege, dies im Familienalltag umzusetzen. Mit lustigen Übungen, Entspannungsübungen und Phantasie Reisen, Atem- und Bewegungsübungen stärken wir unser Selbstbewusstsein und unsere Achtsamkeit. Schenken unserem Körper eine neue Impulse um sich zu regenerieren. Ganz nach dem Motto: Entspannte Eltern - entspannte Kinder, manchmal braucht es gar nicht viel, um dies gemeinsam umzusetzen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Decke, Getränk



LAPTOP / SMARTPHONE - WISSEN

M24100

Individuelle IT-Einzelschulung Persönliche Unterstützung für PC, Laptop, Smartphone & Tablet

Termine nach Vereinbarung
Gilardihaus, vhs-Raum,
Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 49,- € (pro 60 Min.)

Bert Timm

Sie haben Fragen zu Ihrem PC oder Laptop mit Windows 11? Ihr Smartphone oder Tablet bereitet Ihnen Schwierigkeiten? Dann ist unsere individuelle IT-Einzelschulung genau das Richtige für Sie. Im Mittelpunkt stehen Ihre Themen und Ihr Lerntempo – ganz gleich, ob es um Probleme, Unsicherheiten oder spezielle Anwendungen geht. Damit wir die Schulung optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können, führen wir im Vorfeld ein kurzes telefonisches Vorgespräch. Dabei klären wir gemeinsam Ihre Anliegen, den Zeitaufwand und die Inhalte.

Stundensatz: 49 € pro 60 Minuten

Schulungsorte: Roth und Allersberg – weitere Orte im Landkreis nach Absprache möglich

Betriebssysteme: Schulungen für Smartphones ausschließlich auf Android

SPRACHEN

M32100

Englisch - Niveaustufe A1

Einsteigerkurs

Do, 5. März, 18-19 Uhr, 10 x,
Mittelschule, Kunstraum, Altenfeldener Str. 1,
90584 Allersberg
Gebühr: 56,- €

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: mindestens 4 Jahre Schulenglisch

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key Coursebook with Homestudy A1, ab Unit 4

M32201

Englisch - Conversation + Buch A2-Niveau Auffrischkurs

Do, 5. März, 19-20 Uhr, 10 x,
Mittelschule, Kunstraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 56,- €

Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs werden wir mittels Konversation und Arbeit mit dem Lehrbuch Ihre Vokabel-, Hörverständnis-, Schreib- und Grammatikkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key A2 Coursebook with Homestudy, ab Unit 6



M33100

Französisch - A1

Für Wiedereinsteiger

Do, 26. Februar, 18.30-20 Uhr, 15 x,
Mittelschule, Raum 007,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 125,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie haben bereits Französischkenntnisse und möchten Ihr Wissen auffrischen? Dann ist dies die perfekte Gelegenheit! Wir setzen den Kurs mit dem 3. bzw. 4. Kapitel fort – in einem entspannten, angenehmen Lerntempo. Die Grammatik wird gründlich erklärt und spielerisch geübt. Das Lehr-



buch richtet sich an alle, die gerne nach Frankreich reisen, die Vokabeln sind gezielt auf Alltagssituationen abgestimmt. Mit abwechslungsreichen Übungen und spielerischem Wiederholen vertiefen Sie Ihr Wissen mit Freude. Machen Sie mit – Bienvenue!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Rencontres en Français A1, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529647-3) ab Kapitel 3/4

M33202

Französisch - A2

Kleingruppe

Do, 26. Februar, 17-18.30 Uhr, 15 x,
Mittelschule, Raum 007,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 168,- €

Anna Guilloux-Blütling

Haben Sie bereits 4-5 Semester Französisch oder Französisch in der Schule gelernt? Zudem möchten Sie gerne nach Frankreich reisen? Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger. Anhand des Buches "Rencontres en Français A2" ab Kapitel 3/4 werden viele von Ihnen bekannte Situationen geübt und mit Wortschatz angereichert. Im Restaurant essen, Ausflüge buchen oder Zwischenfälle im Urlaub meistern. Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns auf Zuwachs! Bienvenue!

Dies ist der Folgekurs von L33102 (Herbst 2025: Dienstag, 18:15 Uhr). Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Rencontres en Français A2, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-530078-1), ab Lektion 3/4

M33300

Französisch B1 Rencontres

Fortsetzungskurs

Do, 26. Februar, 10.30-12 Uhr, 15 x,
Gilardihaus, vhs-Raum,
Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 125,- €

Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit unserem Französischkurs mit dem neuen Niveau B1. Wenn Sie bereits 7-8 Semester Französisch gelernt haben, kommen Sie einfach dazu! Wir lernen in entspannter und fröhlicher Atmosphäre ab 1. Kapitel und wiederholen immer wieder die Basics: Wortschatz, Grammatik, Syntax. Mit Sprachspielen und viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es Ihnen viel Spaß machen. Unser Kursbuch richtet sich auch an Menschen, die gerne nach Frankreich reisen. Reisen Sie doch mit uns mit!

Dies ist der Folgekurs von L33200 (Herbst 2025: Donnerstag 16:45 Uhr). Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Rencontres en Français B1, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-530079-8), ab Lektion 1

M37901

Spanisch A1/A2

Spanisch am Abend (Kleingruppe) mit Leichtigkeit weiterlernen

Do, 26. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Mittelschule, Physiksaal,

Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg

Gebühr: 135,- €

Halina Barrios

Sie haben bereits ein wenig Spanisch gelernt und möchten abends in entspannter Runde weitermachen? In diesem Kurs frischen wir gemeinsam Ihre Grundlagen auf und bauen darauf auf – mit praxisnahen Themen, einfachen Gesprächen und nützlichem Wortschatz für Alltag und Reisen.

Ob beim Einkaufen, im Restaurant oder im Gespräch mit spanischsprachigen Bekannten: Sie gewinnen mehr Sicherheit, üben wichtige Redewendungen und verstehen die Sprache Schritt für Schritt besser. Mit abwechslungsreichen Übungen, lebendigen Dialogen und viel Raum zum Sprechen macht das Lernen Spaß – ganz ohne Druck, aber mit klaren Fortschritten. Ideal für alle, die ihre bisherigen Spanischkenntnisse festigen und vertiefen möchten.

Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

Bitte mitbringen: Perspectivas - Curso Rápido A1/A2 Kursbuch - ISBN: 978-3-06-024265-8

GESUNDHEIT / BEWEGUNG / SPORT

M40020 NEU

Rücken-Workshop

Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken

Fr, 20. März, 17.30-20 Uhr,

Gilardihaus, vhs-Raum,

Gilardistr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 23,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk



M41225

Low Impact meets Mobility, Pilates & Yoga Für Anfänger und Geübte

Mi, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 9 x,

Sybilla-Maurer-Grundschule,

Turnhalle, Schulstr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 50,- €

Lisa Vierthaler

Low Impact bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es keine Sprünge und Laufeinheiten gibt. Während der Übung oder des Workouts bleibt ein Fuß immer am Boden. Damit wird der Impact (der Aufprall) auf die Gelenke vermieden. Insgesamt wird die Beweglichkeit gefördert, um Verspannungen und Verletzungen vorzubeugen. Übungen aus dem Pilatesbereich bringen die Bewegung mit dem Atem in Einklang. Hierdurch werden die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln angespannt und der Rumpf stabilisiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Getränk, Socken bzw. wärmere Kleidung zur Schlussentspannung



M41010

Body Fit

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 5. März, 18-19 Uhr, 8 x,

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

90584 Allersberg

Gebühr: 51,- €

Claudia Zimmermann

In dieser Stunde bringen wir unser Herz-Kreislauf-System ebenso wie unsere Faszien in Schwung und kräftigen wichtige Muskelgruppen durch funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Zum Abschluss dehnen wir uns mit Elementen aus dem Yoga, um Verkürzungen und Verklebungen in den Faszien entgegenzuwirken. Diese Einheit ist für alle geeignet, die sich und ihren Körper fit und beweglich halten möchten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

M41011 NEU

HIIT & Balance

Power & Stretch

Do, 5. März, 19.15-20 Uhr, 8 x,

Sybilla-Maurer-Grundschule,

Turnhalle, Schulstr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 38,- €

Claudia Zimmermann

Nach einem aktivierenden Warm-up, das den Kreislauf in Schwung bringt und den Puls ansteigen lässt, erwartet dich ein intensives Ganzkörper-

Workout. Dabei wechseln sich fordernde Belastungsphasen mit kurzen Erholungsintervallen ab – so trainierst du effektiv Kondition, Kraft(-Ausdauer) und Koordination zugleich. Ein abschließendes Stretching sorgt für Entspannung und Ausgleich, sodass du nach nur 45 Minuten nicht nur ordentlich ins Schwitzen gekommen bist, sondern auch Verspannungen gelöst und muskulären Dysbalancen entgegengewirkt hast.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk



M40021

Functional Training

Kraft, Balance & Fitness

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Do, 5. März, 17-18 Uhr, 8 x,

Gilardihaus, vhs-Raum,

Gilardistr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 99,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Functional Training verbessert gezielt die Kraft, wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch und fördert die Herz-Kreislauf-Funktion. Gleichzeitig sorgt das Training in der Gruppe für Entspannung und gute Laune. Übungen können individuell im Tempo und Schwierigkeitsgrad angepasst werden, sodass der Kurs für Einsteiger, Wiedereinsteiger und aktive Erwachsene jeder Altersgruppe geeignet ist.

ZPP-Zertifiziert: Dieser Kurs ist von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen (§ 20 SGB V) zertifiziert. **Krankenkassen erstatten i.d.R. bis zu 150 € pro Jahr.** Bitte bei Ihrer Krankenkasse unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-A6RL6Z nachfragen.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

M41950

Stand Up Paddel - Anfänger

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 18. Juli, 13-15 Uhr,

Seezentrum Heuberg,

Am Rothsee 1, 91161 Hilpoltstein

Gebühr: 39,- € (incl. Ausleihboard)

Pierre Pelz

Starte dein Abenteuer auf dem Wasser! In diesem 2-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee erlernst du spielend leicht die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kannst du schon eigenständig auf Tour gehen! SUP ist der

perfekte Sport für alle, die gerne draußen aktiv sind – ganz ohne hohe körperliche Anforderungen. Er ist gelenkschonend, hat eine geringe Belastung für das Herz-Kreislaufsystem und macht einfach Spaß! Du solltest lediglich 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

M41951

Stand Up Paddel - Anfänger

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 18. Juli, 16-18 Uhr,
Seezentrum Heuberg,
Am Rothsee 1, 91161 Hilpoltstein
Gebühr: 39,- € (incl. Ausleihboard)

Pierre Pelz

Siehe Kursbeschreibung M41950



YOGA & ENTSPANNUNG

M40000 NEU

BreathWork & Entspannung

Kraftquelle der Natur

Mo, 4. Mai, 18-19.30 Uhr, 4 x,

Treffpunkt: Rothsee Parkplatz, gegenüber Schloss
Appelhof, Allersberg

Gebühr: 34,- €

Birgit Denzinger

In unserer heimischen Natur tauchen wir ein in sanfte Atemübungen kombiniert mit leichter Bewegung. Durch einfache und wirkungsvolle Impulse schaffen wir uns einen Raum, um zu entspannen, wahrzunehmen und anzukommen - ganz im Hier und Jetzt. Wir stärken unser Selbstbewusst-



sein und unsere Achtsamkeit. Lenken unsere Gedanken in eine gesunde, heilsame Richtung und gönnen unserem Körper frische Lebensenergie. Jede Einheit steht unter einem bestimmten Motto und wird mit Kurzgeschichten, Phantasiegeschichten und anderen Elementen ergänzt. So regeneriert sich unser Autopilot und wir tanken Kraft in der Natur.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage/Decke, Getränk

M40106

Yoga und Meditation

Mo, 2. März, 9.15-10.15 Uhr, 15 x,

Gilardihaus, vhs-Raum,

Gilardistr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 83,- €

Eva-Maria Harrer

In unserer heutigen Zeit sind wir sehr vielen unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt. Das führt dazu, dass wir uns nach innerer Ruhe und Harmonie sehnen.

Yoga und Meditation zu üben, bedeutet sich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu erholen und regenerieren. So finden wir durch Yoga und Meditation wieder zu innerer Ruhe und Harmonie zurück. Dazu braucht es einige vorbereitenden Übungen. Deshalb werden in den Stunden zuerst einfache Übungen (asana) und weiter verschiedene Bewegungsabläufe (vinyasa) in Achtsamkeit geübt. Im Anschluss daran folgt jeweils eine Meditationsübung, die in eine innere Stille und Ruhe führt. So kann der Tag bzw. die Woche mit Klarheit und innerer Stabilität beginnen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga und Meditation beginnen wollen oder schon Erfahrung damit haben.

Bitte mitbringen: Decke/Yoga- bzw. Isomatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

M40237

Yoga nach Iyengar-Methode

Die Kunst der Ausrichtung

Mo, 23. Februar, 18.45-20 Uhr, 10 x,

Gilardihaus, vhs-Raum,

Gilardistr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 70,- €

Helena Eberhardt

Im Mittelpunkt stehen die genaue Ausrichtung des Körpers in den Asanas (Körperhaltungen). Dieser Kurs vereint teils sportlich-dynamische, teils ruhige-meditative Elemente miteinander. Der Fokus liegt auf einer korrekten Haltung, bewusster Atmung und dem achtsamen Aufbau von Kraft und Flexibilität. Hilfsmittel wie Klötze, Gurte (werden bereitgestellt) oder Decken unterstützen dabei, die Übungen individuell anzupassen. Durch die klare Struktur und individuelle Anleitung eignet sich der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende die ihre Praxis vertiefen möchten. Entdecken Sie, wie Sie mit dieser Yogapraxis mehr Balance, Kraft und Ruhe in Ihren Alltag bringen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogabolster/Yogarolle (falls vorhanden)

M40238

Yoga

Für Neueinsteiger und Geübte

Di, 3. März, 17.30-19 Uhr, 15 x,

Gilardihaus, vhs-Raum,

Gilardistr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 125,- €

Eva-Maria Harrer

Mit Yoga zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Immer mehr Menschen suchen innere Ruhe und mehr Klarheit in sich und finden dadurch den Weg zu Yoga. Doch Yoga unterstützt nicht nur das Zur-Ruhe-kommen in den Gedanken. Yoga unterstützt ganzheitlich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Dies stärkt sowohl unsere ganzheitliche Gesundheit und ebenso hilft es uns, wieder zu mehr innerer Ruhe und Klarheit und so zu mehr Bewusstheit zurückzufinden. Dazu werden in den Yogastunden einfache Übungen (asana) und Bewegungsabläufe (vinyasa) geübt auch kurze Aufmerksamkeits- und Meditationsübungen finden Raum. Das Besondere im Yoga ist, dass alle Übungen in Achtsamkeit ausgeführt werden. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an alle, die neu mit Yoga beginnen wollen oder schon Erfahrungen mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Decke/Yoga- bzw. Isomatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung und warme Socken

M40234

Yoga

Kraftvoll in den Tag starten

Mi, 25. Februar, 8.30-9.45 Uhr, 10 x,

Gilardihaus, vhs-Raum,

Gilardistr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 70,- €

Daniela Siegl

Beginnen Sie Ihren Tag mit neuer Energie und einem gestärkten Körper! Wir praktizieren klassische Yogahaltungen (Asanas) und fließende Bewegungsfolgen wie den Sonnengruß was insbesondere unseren Rücken stärkt. Mit einfachen Atemtechniken, finden wir unsere innere Ruhe. Die Übungen werden individuell an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst – für einen harmonischen und kraftvollen Start in den Tag.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung

M40235

Yoga

Den Rücken stärken

und den Tag hinter sich lassen

Mi, 25. Februar, 17.15-18.30 Uhr, 10 x,

Gilardihaus, vhs-Raum,

Gilardistr. 2, 90584 Allersberg

Gebühr: 70,- €

Daniela Siegl

In diesem Yoga-Kurs liegt der Schwerpunkt auf kräftigenden und dynamischen Übungen, die gezielt die Rückenmuskulatur stärken, die Körperhaltung verbessern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern.

Mit einer Kombination aus klassischen Yogahaltungen (Asanas), dynamischen Bewegungsabfolgen wie dem Sonnengruß und bewussten Atemtechniken bringen wir den Körper in Balance und helfen Verspannungen abzubauen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden können – ideal, um den Tag aktiv abzuschließen.

>>>

Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung



M40236

Yoga

Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen

Mi, 25. Februar, 18.45-20 Uhr, 10 x, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 70,- €

Daniela Siegl

Siehe Kursbeschreibung M40235

M40243

Vinyasa Flow Yoga

Basic

Mi, 4. März, 18.35-19.50 Uhr, 9 x, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle, Schulstr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 63,- €

Lisa Vierthaler

Vinyasa Flow Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga, bei welcher du von einer Asana (Körperhaltung) in die nächste gleitest. Atmung und Bewegung verschmelzen hierbei, so dass du in einem dynamischen Fluss, dem sogenannten Flow eintauchst. Der Körper wird erwärmt, der Stoffwechsel aktiviert und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Zudem wird der Geist durch den Flow beruhigt und es wirkt wie eine Meditation in Bewegung. Vinyasa-Yoga ist eine wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Getränk, Decke, Socken bzw. wärmere Kleidung zur Schlussentspannung

M40239

Vinyasa Flow Yoga

Dein Weg zu mehr Balance & Stärke

Do, 26. Februar, 18.15-19.30 Uhr, 10 x, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 70,- €

Natalie Vibrans

Erlebe die dynamische Welt des Vinyasa Flow Yoga, ideal für Flow-Anfänger. Wir verbinden Asanas und Atem zu einem meditativen Fluss, der den Körper kräftigt und den Geist beruhigt. Einerseits werden die Asanas fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden Positionen ruhig

gehalten. In diesem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe. Dieser Kurs ist für Vinyasa Flow Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sportbekleidung

M40231

Yin Yoga

Den Körper intensiv dehnen und entspannen

Do, 26. Februar, 19.40-20.40 Uhr, 10 x, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 56,- €

Natalie Vibrans

Komm vorbei und lass den Alltag hinter Dir. Mit langsamen, tiefen Dehnungen, die wir länger halten, erreichen wir das Bindegewebe und fördern Deine Flexibilität. Yin Yoga ist ideal, um Körper und Geist nach einem langen Tag zu entspannen. Ob Du Anfänger bist oder erfahrener Yogi – hier bist Du genau richtig. Gemeinsam entspannen wir und tanken neue Energie.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke

M40244

Yoga meets Soundbath

Zeit für Dich - Entspannung mit Klangschalen

Fr, 24. April, 18.30-20.15 Uhr, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 28,- €

Lisa Vierthaler

Begib dich auf eine Reise der Entspannung bei einer Yoga & Soundbath Stunde. Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga-Übungen zum Wohlfühlen und Hineinspüren sowie den verschiedenen Klängen. Deine Schlussentspannung (Shavasana) endet in einem Soundbath, bei der du in eine Welt aus Klängen eintauchen kannst. Hierbei werden verschiedene Instrumente, wie Klangschalen, Gong oder ein Aureliophone genutzt, um schwebende Töne und Vibrationen zu erzeugen. Diese Klänge helfen den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und den Energiefluss zu harmonisieren. Diese Stunde ist ideal für alle, die eine Auszeit vom hektischen Alltag suchen und neue Energie tanken möchten. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Bolster, Blöcke, Decke, Getränk



KOCHEN

M42111 NEU

Griechische Sommerküche Frische, aromatische Gerichte wie im Urlaub

Di, 14. April, 18-22 Uhr, Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Die griechische Küche mit all ihren Genüssen lädt dazu ein, typische Rezepte Griechenlands zu entdecken: Spanakopitta, gefüllte Weinblätter, Giros, Moussaka, gefüllte Calamares, Galaktoboureko, verschiedene Salate und vieles mehr. Dazu wird ein Glas griechischen Wein gereicht, während eine kulinarische Reise in das Land der Götter voller Geschmack, Sonne und Lebensfreude beginnt.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben



M42110 NEU

Die besten Thai-Currys Aromen, Gewürze & Genuss aus der Thai-Küche

Do, 16. April, 18-22 Uhr, Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Exotisch und feurig – die thailändische Küche führt den Gaumen mit besonderen Überraschungen. Lernen Sie die einzigartigen Aromen, blumigen Düfte, scharfen Chilis und weiteren Zutaten aus dem Land des Lächelns kennen, die die Thai-Küche rund um die Welt so beliebt machen. Ein einheizendes Geschmackserlebnis! -Aber keine Angst, die Schärfe wird individuell unseren Gaumen angepasst.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben, Wok falls vorhanden

M42115

Ayurvedisch Kochen Traditionelle Rezepte für moderne Genießer

Do, 23. April, 18-21.30 Uhr, Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Jacqueline Gürtler

Die Ayurvedische Ernährung ist Teil des Ayurveda, einer indischen Gesundheitslehre mit langer Tradi-

tion. Tauchen Sie an diesem Abend ein in die Ayurvedische Küche mit aromatischen Gerichten, belebenden Kräutern, bunten Gewürzen und frischem Gemüse. Wir kochen leckere ayurvedische Rezepte die Sie leicht zu Hause nachkochen und genießen können. Gerne erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Grundprinzipien des Ayurveda und erfahren, welche Nahrungsmittel Ihrem individuellen Typ besonders guttun. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie neue Impulse für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung mit nach Hause!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsschüssel, Gefäße für Kostproben

KREATIVES

M52104 NEU

Acryl-Pouring für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kreativ Workshop

Fr, 17. April, 18-20 Uhr,
Mittelschule, Kunstraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 15,- € (+ ca. 8,- € Materialkosten)

Patricia Machmüller

Acrylfarben im Fluss. Entdecken Sie spannende Techniken und neue Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarben. Unter fachkundiger Anleitung entstehen drei individuelle Werke in den Lieblingsfarben – kreativ, frei und mit viel Freude am Experimentieren.

→ Hinweis:

Materialkosten in Höhe von ca. 10,- € sind vor Ort bei der Dozentin zu bezahlen.

Die Bilder können erst ab Montag beim Schulhausmeister abgeholt werden, da die Farben noch zu flüssig sind und sonst verlaufen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die farbig werden darf, Küchenfeinwaage



MUSIK

M50426

Gitarrenkurs Stufe 2a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 24. Februar, 18.20-19.05 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 59,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E u. gr. G beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Wechselschlag erlernen!

M50427

Gitarrenkurs Stufe 2b

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 12. Mai, 18.20-19.05 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 59,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E u. G sowie den Wechselschlag beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord A7 und den Einsatz des Kapodasters erlernen!

M50424

Gitarrenkurs Stufe 6a

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 26. Februar, 20-20.45 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 59,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7, E7, G7 u. Dm sowie einige Schlag- und ein einfaches Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord H7 und ein weitere Zupfmuster erlernen.

M50425

Gitarrenkurs Stufe 6b

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 21. Mai, 20-20.45 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7, E7, G7, Dm u. H7 sowie einige Schlag- und zwei Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie jeweils zwei weitere Schlag- und ein Zupfmuster erlernen.

M50418

Gitarre nach Noten Stufe 7a

Di, 24. Februar, 19.10-19.40 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 39,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten c1-g2 incl. fis2 und b sowie den angelegten Anschlag und diverse Notenwerte kennen, dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs lernen wir das Auflösungszeichen kennen und vertiefen das bisher Gelernte anhand neuer Stücke.

M50419

Gitarre nach Noten Stufe 7b

Di, 12. Mai, 19.10-19.40 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 39,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten c1-g2 incl. fis2 und b1, das Auflösungszeichen sowie den angelegten Anschlag und diverse Notenwerte kennen, dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs lernen wir die Note „a“ und die punktierten Achtelnoten kennen und vertiefen das bisher Gelernte anhand neuer Stücke.



M50422

Gitarrenkurs Stufe 10a

Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten

Do, 26. Februar, 19-19.55 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 72,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkorde sowie mehrere Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie in diesem Kurs das bisher Gelernte weiter üben und vertiefen und auch immer wieder etwas Neues dazu lernen. Wer möchte, kann im 2. Kursteil auch das Spielen nach Noten üben. Voraussetzung: Sie beherrschen die Noten d1, e1 und f1-g2 incl. fis2.



M50423

Gitarrenkurs Stufe 10b

Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten

Do, 21. Mai, 19-19.55 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 64,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkorde sowie mehrere Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie in diesem Kurs das bisher Gelernte weiter üben und vertiefen und auch immer wieder etwas Neues dazu lernen. Wer möchte, kann im 2. Kursteil auch das Spielen nach Noten üben. Voraussetzung: Sie beherrschen die Noten d1 - g2 incl. fis2.

M50420

Gitarrenkurs Stufe 14a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 24. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 59,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkorde sowie mehrere Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie in diesem Kurs das bisher Gelernte weiter üben und vertiefen und auch immer wieder etwas Neues dazu lernen.

M50421**Gitarrenkurs Stufe 14b****Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 12. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9 x,
Mittelschule, Musikraum,
Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg
Gebühr: 59,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkorde sowie mehrere Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie in diesem Kurs das bisher Gelernte weiter üben und vertiefen und auch immer wieder etwas Neues dazu lernen.

→ Hinweis:

Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für die passend ist. Bei allen Gitarrenkursen ist im Kurs ein Unterrichtsheft für 5 € (incl. Audio-Datei) erhältlich.

M50430**Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1****Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**

Di, 24. Februar, 10-11 Uhr, 9 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 68,- € (+ Materialkosten)

Gisela Timm

Wir wollen in der Gruppe gemeinsam bekannte Lieder spielen. Sie werden sehen, wie einfach das geht und wie viel Freude das macht.

M50431**Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2****Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**

Di, 12. Mai, 10-11 Uhr, 9 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg
Gebühr: 68,- € (+ Materialkosten)

Gisela Timm

Sie Kursbeschreibung M50430

→ Hinweis:

Wer kein Instrument besitzt, kann dieses für die Kursdauer, auch für zu Hause, bei der Dozentin ausleihen. Leihgebühr hierfür 15 €. Für das Notenmaterial fallen nochmals 12 € Gebühr an. Wer keinerlei Vorkenntnisse besitzt, kann nach Rücksprache mit der Dozentin jederzeit mit einer individuellen Einführungsstunde (10 € an die Kursleitung direkt) starten.

Ich freue mich, Sie im Frühjahr-/Sommer-Semester bei uns begrüßen zu dürfen! Starten Sie frisch ins neue Jahr, setzen Sie Ihre Vorsätze in die Tat um – sei es sportlicher, gesünder oder einfach neugieriger – und entdecken Sie neue Fähigkeiten oder alte Lieblingshobbys wieder. Bei der vhs ist für jede*n etwas dabei. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie eine spannende, bereichernde Zeit bei der vhs.

**Auskünfte zum Programm:**

09176/50954 oder
vhs@allersberg.de

Ihre Elke Zintl

► Das Programmheft „Edukado“ mit allen Kursen der vhs im Landkreis Roth finden Sie mit ausführlichen Informationen übrigens wieder kostenfrei an den gewohnten Plätzen (Rathaus, Bücherei, Ärzte, Banken und der Buchhandlung Ring).

Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden.
Ausfüllen, ausschneiden und an Ihre vhs vor Ort geben.



**Oder melden Sie sich
einfach online an unter
www.vhs-roth.de**



Verbindliche Anmeldung



**für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth**

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

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		
<input type="checkbox"/> 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 **Datenschutzklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	
-------	--------------	--