

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



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 12
Programm-Magazin
Herbst/Winter
2026/2027

vhs
bewegt

Menschen bewegen
Begegnungen,
Lebenswege,
neue Perspektiven
ab S. 8

Demokratie bewegen
Mitdenken, mitreden,
Demokratie erleben
ab S. 39

Region bewegen
Lernen, wo Menschen
zu Hause sind
ab S. 48

Programm Herbst-/Wintersemester 2026

WISSEN / ERKUNDEN / WORKSHOPS

N18476

Essbar oder giftig?

Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet

Sa, 24. Oktober, 9.30-12.30 Uhr,

TP: Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle, Altenfelden, Allersberg

Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

Sissi Stanek

Im Herbst lädt der Wald zum Pilzesammeln ein – doch welche Pilze sind essbar? Auf dieser Exkursion lernen Sie heimische Pilzarten kennen, sammeln Bestimmungserfahrungen und erhalten Tipps zur Verarbeitung. Begleitet wird die Wanderung von einer Pilzsachverständigen der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg. Kinder sind herzlich willkommen.

Bitte beachten: Bei anhaltender Trockenheit entfällt die Exkursion. Der Weg ist nicht für Kinderwagen geeignet.

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

gelten, welche Neuerungen diskutiert werden und was diese für Bestandsgebäude und Modernisierungsentscheidungen bedeuten können. Der Vortrag richtet sich an Eigentümer von Wohngebäuden, die sich frühzeitig und praxisnah informieren möchten – verständlich, sachlich und ohne technische Details oder politische Debatten.



N14203

Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Sa, 14. & 21. November, 14-17.45 Uhr, ,

Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg

Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)

Vera Wache

Wie wird aus einer monotonen Fläche ein vielfältiger, attraktiver und ökologischer Garten? Ob Neubau oder Umgestaltung eines bestehenden Gartens – in diesem Kurs erarbeiten Sie gemeinsam mit der Kursleiterin die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie ein individueller Gartenentwurf entsteht und setzen die Planung direkt praktisch um. Die erfahrene Gartenplanerin begleitet Sie von der Gesamtplanung eines Gartens bis zur Detailplanung von Pflanzflächen. Sie lernen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten kennen und erstellen mithilfe eines Staudenkatalogs einen Pflanzplan für ein Beet im Maßstab 1:20.

Bitte mitbringen: Plan des eigenen Grundstücks, weicher Bleistift, Radiergummi, zwei größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab (M 1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125) sowie Skizzenpapier/-rolle (33 cm, transparent) oder einen Transparentpapierblock DIN A3.

N18456

Nase frei!

Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit

So, 15. November, 14-17 Uhr,

TP: Mittelschule, Parkplatz, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 19,- € (+ ca. 6,- bis 8,- Materialkosten)

Ute Seelig

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, können Heilkräuter das Immunsystem stärken und helfen, gesund durch die Erkältungszeit zu kommen. Bei dieser Kräuterwanderung lernen Sie verschiedene Wildkräuter und Kräuternwendungen kennen und erhalten praktische DIY-Tipps für zu Hause. Gemeinsam stellen wir ein traditionelles Oxymel aus Essig und Honig her, das sowohl medizinisch als auch kulinarisch verwendet werden kann.

Bitte mitbringen: kleines Sammelkörbchen oder Stofftasche, (Taschen-)Messer oder kleine Schere, Schraubglas (mind. 250 ml), wetterfeste Kleidung.



N18300 NEU

Streifzug durch Süditalien

Vortrag über Apulien mit Kulinarik und Weinprobe

Sa, 21. November, 13.30-17.30 Uhr,

Gilardihaus / Eingang über den GilardiOsthoft beim Brunnen (blaue Tür), Marktplatz 20, Allersberg

Gebühr: 31,- €

Luciano Gassi

Dieser Vortrag führt uns nach Apulien, an den Stiefelabsatz Italiens. Wir tauchen etwas tiefer in die südliche Region Italiens ein und lernen bei einem caffè mit ein paar selbstgemachten dolci die wichtigsten Orte, ihre Charakteristika und ihre Sehenswürdigkeiten kennen. Lernen Sie dabei auch die wichtigsten Redewendungen für Bestellungen im Ristorante und an der Bar! Dazu probieren wir ein paar kulinarische Köstlichkeiten und runden den Nachmittag mit einer kleinen Weindegustation ab.



N15009 NEU

Neue Regeln für Gebäude: Förderpolitik und Gebäude-Modernisierungsgesetz (GModG):

Was sich für Hausbesitzer wirklich ändert - und was nicht

Fr, 13. November, 19-20.30 Uhr,

Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg

Gebühr: 12,- €

Sven Brand

Die Energiepolitik im Gebäudebereich verändert sich: Auf das Gebäudeenergiegesetz (GEG) soll das Gebäudemodernisierungsgesetz (GModG) folgen. Der Vortrag erklärt verständlich die aktuellen Regelungen und die geplanten Änderungen. Sie erfahren, welche Anforderungen bereits

N45002

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren

Sa, 28. November, 9-12.30 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

Sandra Seitz

Lernen Sie, lebensbedrohliche Situationen bei Babys und Kleinkindern zu erkennen und im Ernstfall schnell und sicher zu handeln.

Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter, Au-pairs sowie alle, die beruflich oder privat mit Kindern zu tun haben. Theoretische Grundlagen und praktische Übungen bereiten Sie auf typische Notfälle im Kindesalter vor. Unfall- und Notfallprävention sowie Wiederbelebung, Erstickungsanfälle und Fremdkörper in den Atemwegen, Verbrennungen, Vergiftungen, Fieberkrämpfe und weitere Notfälle. Die Kursleiterin ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Berufspädagogin (M.A.) und zertifizierte Kindernotfalltrainerin.

Viele Krankenkassen übernehmen die Kurskosten

SPRACHEN

N32100

Englisch - Einsteigerkurs

Niveaustufe A1

Do, 24. September, 18-19 Uhr, 10 x,
Mittelschule, Kunstraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg
Gebühr: 64,- €

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 5



N32201

Englisch Conversation - Auffrischkurs

Niveaustufe A2

Do, 24. September, 19-20 Uhr, 10 x,
Mittelschule, Kunstraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg
Gebühr: 64,- €

Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen?

In diesem Kurs können Sie Ihre Sprechfertigkeit trainieren und mit dem Buch Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse aktivieren. Der Kurs eignet sich für Lernende, die Vorkenntnisse Niveau A1 haben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key A2 Coursebook with Homestudy, ab Unit 7

N33100

Französisch für Wiedereinsteiger

Niveaustufe A1

Do, 24. September, 18.45-20.15 Uhr, 15 x,
Mittelschule, Raum 007, Altenfeldener Str. 1, Allersberg
Gebühr: 143,- €

Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit dem 5. Kapitel. Der Unterricht ist für Teilnehmende die gerne nach Frankreich reisen oder die Französische Sprache einfach wiederholen möchten. Die Vokabel im Kursbuch ist gezielt auf Urlaub und Alltag gerichtet. Gründlich wird die Grammatik erklärt und spielerisch geübt. Es macht viel Spaß gemeinsam das Gelernte zu wiederholen. Machen Sie doch einfach mit uns mit. Bienvenue! Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Rencontres en Français A1, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529647-3) ab Kapitel 5

N33202

Französisch

Niveaustufe A2

Do, 24. September, 17.15-18.45 Uhr, 15 x,
Mittelschule, Raum 007, Altenfeldener Str. 1, Allersberg
Gebühr: 143,- €

Anna Guilloux-Blütling

Haben Sie bereits 5-6 Semester Französisch oder Französisch bei der VHS oder in der Schule gelernt? Vielleicht möchten Sie mal nach Frankreich reisen? Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger gedacht. Anhand des Buches "Rencontres en Français A2" ab Kapitel 5 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 und sympathische Gruppe und freuen uns sehr auf Zuwachs! Bienvenue!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Rencontres en Français A2, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-530078-1), ab Lektion 5

N33300

Französisch - Rencontres

Niveaustufe B1

Do, 24. September, 10.30-12 Uhr, 15 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 143,- €

Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit unserem Französischkurs mit dem neuen Niveau B1 - ab dem Kapitel 3. Wenn Sie bereits 8-9 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!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Rencontres en Fran-



çais B1, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-530079-8), ab Lektion 3

N37901

Spanisch am Abend – mit Leichtigkeit weiterlernen

Niveaustufe A1/A2

Do, 24. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Mittelschule, Physiksaal, Altenfeldener Str. 1, Allersberg
Gebühr: 114,- €

Halina Barrios

Sie haben bereits erste Spanischkenntnisse und möchten diese in entspannter Atmosphäre erweitern? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Grundlagen auf und bauen sie mit praxisnahen Themen, einfachen Gesprächen und nützlichem Wortschatz für Alltag und Reisen aus. So gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und Verstehen. Dank der kleinen Lerngruppe kann die Dozentin individuell auf die Teilnehmenden eingehen, Fragen direkt beantworten und den Unterricht dem Lerntempo der Gruppe anpassen.

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

GESUNDHEIT / BEWEGUNG / SPORT

N40002 NEU

Akku leer? Zeit für neue Lebens-Energie!

Sa, 7. November, 10-14 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 26,- €

Birgit Denzinger

Fühlst du dich oft erschöpft und ausgelaugt? In diesem interaktiven Workshop lernst du, deine Kraftreserven bewusst wahrzunehmen, Energieräuber zu erkennen und neue Energie zu tanken. Mit praxiserprobten Methoden und alltagstauglichen Impulsen stärkst du deine Selbstfürsorge und nimmst einen Werkzeugkoffer für mehr Lebensqualität, Gesundheit und mentale Stärke mit.

Inhalte: Energieräuber erkennen, Kraftreserven gezielt aufladen, Praktische Tipps für den Alltag, Mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Getränk



N40012 NEU**Arthrose Workshop****Kraftvoll gegen Arthrose**

Sa, 23. Januar, 13.30-16 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 23,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Dieser Workshop richtet sich an alle, die aktiv etwas gegen arthrosebedingte Beschwerden tun und ihren Alltag selbstbestimmt gestalten möchten. Mit gezieltem Kraft- und Mobilitätstraining stabilisieren Sie Ihre Gelenke, lindern Schmerzen und erhalten Ihre Beweglichkeit. Ergänzend erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehung von Schmerzen, reflektieren Bewegungsgewohnheiten und lernen praktische Übungen sowie hilfreiche Selbsthilfestrategien kennen. Zielgruppe: Teilnehmer mit speziellen Risiken im Muskel-/Skelettsystem ohne akut behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Getränk

N42005**Essen mit Wirkung NEU****Heißhunger verstehen - Energie zurückgewinnen**

Fr, 22. & 29. Januar sowie 19. Februar, 18.30-20 Uhr, 3 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 49,- €

Rita Buna

Sind Sie häufig müde, energielos oder kämpfen mit Heißhunger – besonders im stressigen Alltag? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Essgewohnheiten, Stress und fehlende Struktur Ihr Wohlbefinden beeinflussen und wie Sie mit kleinen Veränderungen mehr Energie und Stabilität gewinnen können. An drei aufeinander aufbauenden Terminen lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Blutzuckerschwankungen, Heißhunger und Energiehaushalt kennen. Verständliches Hintergrundwissen, praktische Impulse und einfache Übungen unterstützen Sie dabei, alltagstaugliche Ernährungsroutinen zu entwickeln – ohne Druck, Verbote oder Perfektionsanspruch. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mehr Energie, Struktur und Leichtigkeit im Umgang mit Essen wünschen.

**N41010****Body Fit****Kondition, Koordination, Beweglichkeit**

Do, 8. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 9 x,
Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle, Schulstr. 2, Allersberg

Gebühr: 57,- €

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

N41011**HIIT & Balance****Power & Stretch**

Do, 8. Oktober, 18.45-19.30 Uhr, 9 x,
Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle, Schulstr. 2, Allersberg
Gebühr: 43,- €

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 muskuläre Dysbalancen entgegengewirkt hast.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

**N40011****Functional Training - Funktionelles Ganzkörpertraining****ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse**

Do, 12. November, 17-18 Uhr, 8 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 99,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Das Kurskonzept zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft ab. Es wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herzkreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in einer Gruppe. So ist das Training kurzweilig und intensiv zugleich. Eine Trainingseinheit findet Outdoor statt. Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert, somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 250 € pro Jahr.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

YOGA & ENTSPANNUNG**N40247****Klangentspannung im Advent****Entspannung mit Klangschalen**

Fr, 18. Dezember, 18-19 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 20,- €

Lisa Vierthaler

Die Adventszeit sollte eine Zeit der Besinnlichkeit sein – doch oft bestimmen Hektik und Termine den Alltag. Diese Klangentspannung schenkt Ihnen eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist. Sanfte Klänge von Klangschalen und weiteren Instrumenten fördern tiefe Entspannung, beruhigen das Nervensystem und helfen, Stress loszulassen. Nehmen Sie sich Zeit zum Innehalten und erleben Sie den Zauber des Advents bewusst – in Ihrem eigenen Tempo. Hinweis: Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden oder bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Herzschrittmacher oder Epilepsie) halten Sie bitte vor der Teilnahme Rücksprache mit einer medizinischen Fachperson.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

N40248**Klangentspannung im Advent****Entspannung mit Klangschalen**

Fr, 18. Dezember, 19.15-20.15 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 20,- €

Lisa Vierthaler

Siehe Kursbeschreibung N40247

N40003 NEU**Atmen, Bewegen, Klingen: Deine Auszeit für Körper & Geist**

Sa, 16. Januar, 10-14 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 26,- €

Birgit Denzinger

Der Alltag fordert Körper und Geist. In diesem Kurs schenken Sie sich eine bewusste Auszeit mit sanften Bewegungs- und Entspannungsübungen, Atemtechniken, Achtsamkeit und einem wohltuenden Klangerlebnis. Leichte Dehn- und Mobilisationsübungen bereiten den Körper auf eine tiefe Entspannung vor – ganz ohne Leistungsdruck. Inhalte: Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen, Bewusste Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems. Achtsamkeits- und Meditationsimpulse, Tiefenentspannung durch harmonische Klänge. Nach dem Kurs fühlen Sie sich körperlich gelöst, geistig erfrischt und gut geerdet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, ggf. Kissen, Getränk

N40754 NEU**Qigong am Nachmittag****Entspannung und Bewegung**

Mo, 19. Oktober, 16.15-17.15 Uhr, 9 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 57,- €

Andrea Bottner

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit und entdecken Sie die harmonische Kraft des Qigong. Sanfte, fließende Bewegungen im Stehen oder Sitzen bringen Körper und Geist in Einklang und

sind für Menschen jeden Alters leicht zu erlernen. Regelmäßiges Üben fördert den Energiefluss, löst Stress und stärkt Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. So gewinnen Sie mehr Vitalität, Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag. Hinweis: Bei bestehenden Erkrankungen sollten Kontraindikationen vor der Teilnahme ärztlich abgeklärt werden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk

N40753 NEU

Qigong am Abend

Entspannung und Bewegung

Mo, 19. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 9 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 57,- €

Andrea Bottner

Siehe Kursbeschreibung N40754



N40106

Yoga und Meditation

Mo, 5. Oktober, 9.15-10.15 Uhr, 10 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 56,- €

Eva-Maria Harrer

Der Alltag bringt oft Unruhe und Stress mit sich. Yoga und Meditation helfen, Körper, Geist und Seele zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Kurs üben Sie zunächst einfache Körperhaltungen (Asanas) und achtsame Bewegungsabläufe (Vinyasas). Jede Stunde endet mit einer Meditation, die zu innerer Ruhe, Klarheit und Gelassenheit führt. 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

N40237

Yoga nach Iyengar-Methode

Die Kunst der Ausrichtung

Mo, 14. September, 18.45-20 Uhr, 4 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 28,- €

Helena Eberhardt

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die präzise Ausrichtung des Körpers in den Asanas (Körperhaltungen). Sportlich-dynamische und ruhige, meditative Elemente wechseln sich ab. Der Fokus liegt auf einer korrekten Haltung, bewusster Atmung sowie dem achtsamen Aufbau von Kraft und Beweglichkeit. Hilfsmittel wie Klötze, Gurte und Decken werden zur individuellen Unterstützung bereitgestellt. Der Kurs eignet sich sowohl

für Einsteiger als auch für Teilnehmende, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten und mehr Balance, Kraft und Ruhe in ihren Alltag bringen wollen.

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

N40238

Yoga

Für Neueinsteiger und Geübte

Di, 6. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 83,- €

Eva-Maria Harrer

Mit Yoga zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Yoga fördert das Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene und hilft, innere Ruhe, Klarheit und Achtsamkeit zu entwickeln. Im Kurs werden einfache Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Vinyasas) sowie kurze Achtsamkeits- und Meditationsübungen vermittelt. Alle Übungen werden bewusst und achtsam ausgeführt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an alle, die neu mit Yoga beginnen wollen oder schon Erfahrungen mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung und warme Socken

N40234

Yoga

Kraftvoll in den Tag starten

Mi, 23. September, 8.30-9.45 Uhr, 10 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 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: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

N40107 NEU

Yoga nach Iyengar-Methode

Klassisch und zeitgemäß zugleich

Mi, 7. Oktober, 10.30-12 Uhr, 5 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 42,- €

Andrea Kleinheyer

Es gibt für jede Yoga-Einheit ein Konzept, das aufeinander aufbaut. Wir beginnen mit einer Atemtechnik (Pranayama), üben auf ein bestimmtes Asana hin und verbessern so unsere Körperhaltung und Balance. Wir lernen Stress abzubauen und das eigene Wohlbefinden zu steigern sowie unsere Sinne zu schärfen.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen

N40235

Yoga

Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen

Mi, 23. September, 17.15-18.30 Uhr, 10 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 70,- €

Daniela Siegl



In diesem Yoga-Kurs stehen kräftigende und dynamische Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule im Mittelpunkt. Klassische Yogahaltungen (Asanas), dynamische Bewegungsabläufe wie der Sonnengruß und bewusste Atemtechniken helfen, den Körper in Balance zu bringen und Verspannungen zu lösen. Die Übungen werden individuell an die Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst und eignen sich ideal, um den Tag aktiv ausklingen zu lassen.

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

N40236

Yoga

Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen

Mi, 23. September, 18.45-20 Uhr, 10 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 70,- €

Daniela Siegl

Siehe Kursbeschreibung N40235



N40239 NEU

Yoga nach Iyengar-Methode

Mit Yoga zu mehr Kraft und Beweglichkeit

Do, 17. September, 18.15-19.45 Uhr, 5 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 42,- €

Michaela Wagner

Im Kurs werden kraftvolle Bewegungsabläufe mit wohltuenden Entspannungsphasen kombiniert. Sportliche Elemente, gezielte Dehnungen, Gleichgewichtsübungen und einfache Atemtechniken werden achtsam angeleitet und bewusst ausgeführt. So werden Kraft, Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Balance und innere Ruhe gestärkt – für mehr Wohlbefinden im Alltag. Grundlage des Unterrichts ist überwiegend Iyengar-Yoga. Der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten oder Decken unterstützt eine individuelle Anpassung der Übungen und ermöglicht eine sichere Ausführung – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und Decke"

>>>

N40244

Yoga meets Soundbath

Zeit für Dich - Entspannung mit Klangschalen

Fr, 23. Oktober, 18.30-20.15 Uhr,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg
Gebühr: 28,- €

Lisa Vierthaler

Begib dich auf eine Reise der Entspannung bei einer Yoga & Soundbath Stunde. Erleben Sie eine wohltuende Verbindung aus sanften Yogaübungen, bewusster Atmung und harmonischen Klängen. Die Schlussspannung (Shavasana) wird durch ein Soundbath mit Klangschalen, Gong und weiteren Instrumenten begleitet. Die Schwingungen der Klänge unterstützen dabei, den Geist zur Ruhe zu bringen, den Körper zu entspannen und neue Energie zu schöpfen. Eine Auszeit für alle, die dem Alltag bewusst entfliehen möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, Getränk

KOCHEN

N42115

Ayurvedisch Kochen

Traditionelle Rezepte für moderne Genießer

Do, 29. Oktober, 18-21.30 Uhr,
Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 34,- € (inkl. Materialkosten)

Jacqueline Gürtler

Tauchen Sie ein in die aromatische Welt der ayurvedischen Küche mit bunten Gewürzen, Kräutern und frischen Zutaten. Sie lernen leckere Rezepte kennen, die sich leicht zu Hause nachkochen lassen, und erhalten einen Einblick in die Grundprinzipien des Ayurveda sowie die Bedeutung typgerechter Ernährung. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Impulse für eine genussvolle und ausgewogene Ernährung.

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



N42110 NEU

Mexikanische Küche

Genuss zwischen Taco, Salsa und Co

Mi, 20. Januar, 18-22 Uhr,
Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 40,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Sonne auf dem Teller! Die mexikanische Küche

begeistert mit Vielfalt, Frische und intensiven Aromen. Wir starten mit einer klassischen Guacamole und entdecken anschließend, wie einfach und schnell Enchiladas zubereiten lassen. Auf dem Speiseplan stehen außerdem würzige Tacos und Tortillas, aromatische Salsas, Burritos, schwarze Bohnen, Empanadas sowie Hähnchen in feiner Walsnusssauce. Ein Kurs voller Geschmack, Inspiration und mexikanische Lebensfreude!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

N42111 NEU

Wer Nudeln mag, wird diese Rezepte lieben!

Raffinierte Nudel-Rezepte aus aller Welt

Di, 26. Januar, 18-22 Uhr,
Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 40,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Entdecken Sie die Vielfalt der internationalen Nudelküche mit raffinierten Rezepten aus aller Welt! Gemeinsam kochen wir Klassiker und Spezialitäten aus verschiedenen Ländern. Auf dem Menü stehen chinesische Dumplings mit Spitzkohl und Pilzen, erfrischender Glasnudelsalat aus Thailand, die aromatische Pho Bo aus Vietnam sowie europäische Lieblingsgerichte wie Kässpätzle aus Deutschland, Älplermagronen aus der Schweiz, Lachs-Ravioli aus Italien und traditionelle Schutznkräpfen aus Österreich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

KREATIVES

N52032 NEU

Alkoholische Tinten - Farben, die schweben –

Effekte, die überraschen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Fr, 15. Januar, 18-20 Uhr,
Mittelschule, Kunstraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 19,- €

Patricia Machmüller

Alkoholbasierte Tinten eröffnen eine Welt voller leuchtender Farben, weicher Verläufe und faszinierender Effekte. In diesem Workshop entdecken Sie neue Techniken und Materialien, mit denen sich die alkoholbasierten Tinten spielerisch und intuitiv einsetzen lassen. Von zarten, schwebenden Strukturen bis zu kräftigen, dynamischen Farbexplosionen. Gemeinsam gestalten wir farbenfrohe Bilder/Untersetzer in verschiedenen Stilrichtungen und erfahren, wie man alkoholbasierte Tinten sogar selbst herstellen kann.

N52033 NEU

Strukturpaste - Wenn Farbe Form bekommt,

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Fr, 4. Dezember, 18-21 Uhr,
Mittelschule, Kunstraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 28,- €

Patricia Machmüller

Strukturpaste ist wie ein kleines Wunderwerk der abstrakten Malerei: Sie lässt Flächen wachsen, Linien entstehen und Oberflächen lebendig werden. In diesem Workshop entdecken Sie, wie vielseitig

sich Modellierpasten einsetzen lassen – von feinen Reliefs bis zu mutigen, plastischen Formen. Gemeinsam experimentieren wir mit unterschiedlichen Pasten, Werkzeugen und Techniken, die Farbe nicht nur sichtbar, sondern greifbar machen. Schritt für Schritt entstehen Werke, in denen Licht, Schatten und Textur miteinander spielen und jede Leinwand ihre ganz eigene Geschichte erzählt.



N52104

Acrylic Pouring - Ein Workshop für alle, die Farbe fließen lassen wollen

Neue Techniken für Einsteiger und Fortgeschrittene

Fr, 9. Oktober, 18-21 Uhr,
Mittelschule, Kunstraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 28,- €

Patricia Machmüller

Acrylic Pouring ist wie ein kleines Abenteuer auf der Leinwand: Farben treffen aufeinander, tanzen, verschmelzen, stoßen sich ab – und am Ende entsteht ein Bild, das es nur ein einziges Mal auf dieser Welt gibt. Genau diese Magie greifen wir in diesem Workshop auf. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Gieß Methoden, besonderen Zusätzen, ungewöhnlichen Werkzeugen und überraschenden Effekten. Schritt für Schritt entstehen individuelle Kunstwerke, die genauso einzigartig sind wie ihre Schöpferinnen und Schöpfer.

➔ Hinweis:

Die Verbrauchsmaterial-Umlage in Höhe von 10,- € wird zu Beginn des Workshops erhoben. Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Kleidung, die Farbe vertragen kann und fleckig bleiben darf sowie für den Transport 3 Kartons oder 3 Kunststoffbüroablagen in DIN A4 Größe. Damit die Leinwände nicht aufeinander liegen.

MUSIK

N50426

Gitarrenkurs Stufe 3a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 22. September, 18:30-19:15 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G u. A7 sowie den Wechselschlag beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen

sowie den Akkord C und zwei neue Schlagmuster erlernen!

N50427

Gitarrenkurs Stufe 3b

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 24. November, 18.20-19.05 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C u. D7 sowie den Wechselschlag und ein weiteres Schlagmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie das schnelle Wechseln zwischen den Akkorden und zwei weitere Schlagmuster erlernen!

N50424

Gitarrenkurs Stufe 7a

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 24. September, 20-20.45 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, 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 Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C7 und drei weitere Zupfmuster erlernen.

N50425

Gitarrenkurs Stufe 7a

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 26. November, 20-20.45 Uhr, 7 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7, E7, G7, Dm, H7 u. C7 sowie einige Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und den Akkord Dm7 erlernen. Außerdem wollen wir mit dem kleine F-Barré beginnen.

N50418

Gitarre nach Noten Stufe 8a

Di, 22. September, 19:20-19:45 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 35,- €

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.

N50419

Gitarre nach Noten Stufe 8b

Di, 24. November, 19.10-19.40 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 35,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten c1-g2 incl. fis2 und b1 sowie das a, das Auflösungszeichen sowie den angelegten Anschlag und diverse Notenwerte kennen,

dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs lernen wir die Note „fis1“ und die punktierten Achtelnoten kennen und vertiefen das bisher Gelernte anhand neuer Stücke.

Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

N50422

Gitarrenkurs Stufe 11aN

Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten

Do, 24. September, 19-19.55 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 64,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkord (F) 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 c1 - g2 incl. fis2.



N50423

Gitarrenkurs Stufe 11bN

Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten

Do, 26. November, 19-19.55 Uhr, 7 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 56,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkord (F) 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 c1 - g2 incl. fis2.

N50420

Gitarrenkurs Stufe 15a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 22. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkorde (F und Hm) 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.

N50421

Gitarrenkurs Stufe 15b

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 24. November, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, Allersberg

Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde incl. kl. Barré-Akkorde (F und Hm) 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 Sie passend ist. Bei allen Gitarrenkursen ist im Kurs ein Unterrichtsheft für 5 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich

N50430

Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1

Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse

Di, 22. September, 10-11 Uhr, 8 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg

Gebühr: 60,- € (+ 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.

N50431

Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2

Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse

Di, 24. November, 10-11 Uhr, 8 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg

Gebühr: 60,- € (+ Materialkosten)

Gisela Timm

Siehe Kursbeschreibung N50430

➔ Hinweis:

Wer kein Instrument besitzt, kann dieses für die Kursdauer auch für zu Hause bei der Dozentin ausleihen. Leihgebühr hier 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.

➔ Neu wieder dabei, die Junge VHS - auf der nächsten Seite

>>>

JUNGE VHS**N75010 NEU****DanceUP! Kids**

Alter 7 – 10 Jahre

Fr, 09. Oktober, 14.15-15.15 Uhr, 8 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg

Gebühr: 46,- €

Celine Lesko

Bei DanceUp Kids handelt es sich um eine Tanz- und Spielparty, bei der sich die Kids so richtig austoben können. Begleitet von kindgerechter angesagter Musik erlernen die Kids ihre ersten coolen Basic Moves und mini Choreografien. Gleichzeitig wird die Koordination, sowie das Musik- und Taktgefühl gefördert und der soziale Umgang mit anderen Kids geübt. Tanzen ist die beste Möglichkeit, Freude an der Bewegung zu erleben. Interessiert? Wir freuen uns auf euch!

**N75011 NEU****DanceUP! Teens**

Ab 11 Jahre

Fr, 09. Oktober, 15.30-16.30 Uhr, 8 x,
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Allersberg

Gebühr: 46,- €

Celine Lesko

Du willst dich bewegen, deinen eigenen Stil finden und dabei richtig Spaß haben? Dann bist du bei Dance Up Teens genau richtig. Hier lernst du aktuelle Moves und Choreografien zu Musik, die du wirklich kennst – egal ob Anfänger oder schon mit Erfahrung. Wir tanzen alles: von Hip Hop, Commercial, Electro bis zu TikTok Dancemoves. Kein Druck, keine Perfektion – nur Bewegung, Musik und eine coole Crew. Schnapp dir deine Sneakers und komm vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Schön, dass Sie da sind!

Unsere vhs lebt von Menschen, die neugierig bleiben, Neues ausprobieren und Freude am gemeinsamen Lernen haben. Genau dafür haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm mit vielen neuen Kursen und Kursleitern für Sie zusammengestellt. Und wenn Sie noch nicht ganz sicher sind oder Fragen zu einem bestimmten Angebot haben: Sprechen Sie mich gerne an – und helfe Ihnen, den passenden Kurs zu finden.

**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, Apotheke, Einzelhandel, 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		

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	
-------	--------------	--