

Unser Programm-Magazin,

→ alle Kurse für Sie im Überblick!

vhs

Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado No 5

Für dich,
für mich,
für alle

Das
komplette
Programm

Programm-Magazin
Frühjahr / Sommer
2023



Programm Frühjahr-/ Sommersemester 2023

Liebe Kunden*innen! Liebe Leser*innen!

„Netzwerk“ – dieses Motto begleitet uns im Frühjahr-/Sommer 2023 als Semesterthema.

Wie an kaum einem anderen gesellschaftlichen Ort können in der Volkshochschule unterschiedlichste Menschen miteinander ins Gespräch kommen und sich vernetzen. Menschen, die sich sonst vielleicht nicht begegnet wären. Vernetzen auch Sie sich!

Unser neues **Frühjahr-/Sommer-Programm** bietet wieder viele Möglichkeiten, gemeinsam fremde Sprachen zu erlernen, in der Gruppe fit und beweglich zu bleiben oder malend, kochend und

fotografierend ihre Kreativität zu entwickeln. Sie können die Möglichkeiten und Weiten der digitalen Welt kennen lernen oder auch mit viel Spaß zusammen mit anderen ein Instrument spielen. Freuen Sie sich auf altbekannte Kurse, sowie auf **neue** Angebote, die es im Programm zu entdecken gibt.

Was ist neu?

Neu sind z. B. zwei Dozentinnen im Bereich Fitness. Hier können Sie beim **„Intervall-Training“** Ihren Fitnesslevel aktiv steigern und bei **„Body-Fit“** Ihren ganzen Körper kräftigen und dehnen. Oder starten Sie mit unserem **„Outdoor Lauftraining für Einsteiger“** fit in den

Frühling und nutzen Sie die Gruppe zur Motivation – gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!

Planen Sie schon Ihren Sommerurlaub im Süden? Mit unserem **„Spanischkurs für den Urlaub“** lernen Sie einfache Redewendungen um sich mit Basiswissen verständigen zu können. Ist noch keine Reise geplant, aber Sie möchten ein bisschen Urlaubsflair zu Hause? Wie wäre es mit einem kulinarischen Ausflug nach Italien und kochen wie bei Mamma bei unserem **„Italienischen Kochabend“**. Eine andere Art von Kochen bieten wir mit unseren beiden Kursen **„Kochen mit dem Thermomix“**. Neu ist in diesem Semester auch die „junge vhs“. Hier gibt es für Kids einen **„Trickfilmworkshop“** in dem Legomännchen & Co ganz easy laufen lernen.

Ob neu oder altbewährt, ich hoffe es ist genau das Richtige für Sie dabei und wünsche Ihnen inspirierende, informative und bereichernde Kursstunden mit vielen schönen Begegnungen!

Bleiben Sie neugierig,

Ihre
Elke Zintl



Anmeldungen sind ab 1.2.2023 möglich unter: www.vhs-roth.de oder schriftlich mit nachfolgendem Anmeldeschein

Auskünfte zum Programm:

0174 / 9693721 oder vhs@allersberg.de

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Roth

Werde
Kursleiter*in
bei uns

**Wir freuen uns
auf deine Bewerbung**
kursleitung@vhs-roth.de

WISSEN/ VORTRÄGE/ WORKSHOPS

75300 NEU!

Trickfilmworkshop für Kinder ab 9 Jahren Smartphone Trickfilme selbst gestalten

Sa, 25. März, 14-17 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20
Gebühr: 35,- €

Sylvia Höfle

Mit unserem Smartphone und der Trickfilm-App lassen wir Gummibärchen über den Tisch laufen, Buchstabennudeln Songtexte tanzen oder Legautos Rennen fahren. Wie das geht und ihr euren eigenen Film kreiert lernt ihr in diesem kleinen Workshop.

Bitte mitbringen: Smartphone aufgeladen mit genügend freier Speicherkapazität



55100

Vom Schnappschuss zum Foto Ein Basisworkshop für Familien

Sa, 13. Mai, 14-17 Uhr,
Allersberg, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67
Gebühr: 35,- €

Sylvia Höfle

In diesem individuellen Workshop für Familien beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Fotografie. Dabei geht es weniger um die Technik, sondern viel mehr, wie stimmige, natürliche Bilder entstehen können. Der Workshop wird mit einer kleinen Wanderung verbunden, um unterschiedliche Übungssituationen und Einstellungen zu bekommen. Mit hilfreichen Tipps und Tricks sind am Ende des Nachmittags viele neue Familien-/Lieblingsfotos auf der Kamera.

Die Gebühr fällt pro Familie an (pro Familie max. 2 Erwachsene).

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und ausreichend Speicherplatz oder Smartphone, Sitzunterlage und Getränk

SPRACHEN



37100

Spanisch für den Urlaub NEU! Spanisch A1

Mi, 22. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gebühr: 74,- €

Maria Teresa Spital

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bislang keine oder nur sehr geringe Spanischkenntnisse haben. Sie erlernen einfache Redewendungen und Fragen, mit dem Ziel sich mit grundlegendem Spanisch verständigen zu können und mögliche Hemmungen mit der neuen Sprache zu verlieren. Dieser Kurs macht Sie fit für Ihren nächsten Spanienurlaub.

32201

Englisch-Grundstufe A2 Auffrischkurs

Do, 16. März, 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 2

33100

Französisch A1 - Recontres Fortsetzung des vorherigen Kurses ab Lektion 11

Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal
Gebühr: 60,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie haben bereits Französischkenntnisse? und möchten diese wieder reaktivieren, auffrischen und vertiefen? Dann ist dies Ihr Kurs. Wir lernen ab dem Kapitel 11, wiederholen aber immer wieder die grundlegende Grammatik, bauen systematisch Ihren Wortschatz auf und trainieren das Sprechen mit schönen Übungen. Unser Kursbuch richtet sich an Menschen, die gerne nach Frankreich reisen. Reisen Sie doch mit uns mit.

Bitte mitbringen: Rencontres en Francais A 1 Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529642-8)



33101

Französisch A1 Fortsetzung des vorherigen Kurses ab Kapitel 4/5

Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal
Gebühr: 60,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie wollten schon immer mit der französischen Sprache durchstarten? Das ist Ihre Chance! Wir lernen weiter ab Kapitel 4/5, mit entspanntem Rhythmus. Mit Liedern, Sprachspielen und viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es viel Spaß machen. Wieder/Zwischeneinsteiger sind gerne willkommen. Bienvenue!

Bitte mitbringen: Kursbuch "Rencontres en Francais A1" Kurs-u. Übungsbuch-Klett ISBN -978-3-12-5296428

33102

Französisch A2 - Recontres Fortsetzung des vorherigen Kurses Neues Buch A2

Mi, 17. Mai, 18-19.30 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal
Gebühr: 60,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie haben bereits Französischkenntnisse? und möchten Ihre Sprachkenntnisse wieder reaktivieren, auffrischen und vertiefen? Dann ist dies Ihr Kurs. Wir lernen ab Niveau AA2 Kapitel 1, wiederholen aber immer wieder die grundlegende Grammatik, bauen systematisch Ihren Wortschatz auf und trainieren das Sprechen mit schönen Übungen. Unser Kursbuch richtet sich an Menschen, die gerne nach Frankreich reisen. Reisen Sie doch mit uns mit.

Bitte mitbringen: Rencontres en Francais A 1 Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529642-8)

33103

Französisch A1 Fortsetzung des vorherigen Kurses ab Kapitel 7

Mi, 17. Mai, 19.30-21 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal
Gebühr: 60,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie wollten schon immer mit der französischen Sprache durchstarten? Das ist Ihre Chance! Wir lernen weiter ab Kapitel 7, mit entspanntem Rhythmus. Mit Liedern, Sprachspielen und viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es viel Spaß machen. Wieder/Zwischeneinsteiger sind gerne willkommen. Bienvenue!

Bitte mitbringen: Kursbuch "Rencontres en Francais A1" Kurs-u. Übungsbuch-Klett ISBN -978-3-12-5296428

KOCHEN



42005

Serata italiana di cucina NEU! La vera cucina italiana - die echte italienische Küche

Mi, 22. März, 17-22 Uhr,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Lehrküche

Gebühr: 40,- € inkl. Lebensmittel

Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien. Zusammen bereiten wir diverse Antipasti zu, kochen wie bei Mamma, machen eine kleine Wein Degustation u. v. m. Sie erfahren dabei viel über Originalrezepte, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Italienischkenntnisse erwünscht, sind aber nicht Voraussetzung.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfe Messer, Gefäße für evtl. Kostproben



42110

Osterbrunch ohne viel Aufwand NEU!

Do, 23. März, 18-21 Uhr,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Lehrküche

Gebühr: 19,- € inkl. Lebensmittel

Anja Hofbeck

Sie wollen an den Ostertagen Ihre Familie oder Freunde mit einem tollen Osterbrunch begeistern? Sie wollen dafür aber nicht tagelang in der Küche stehen, um alles vorzubereiten? Sie träumen von

Osterlamm mal anders, Eierfärben ohne viel Aufwand, Brot selbst backen und dazu noch von einem leckeren Aufstrich? Gemeinsam bereiten wir unter Einbindung des Thermomix® schnelle und leckere Speisen für deinen perfekten Osterbrunch zu.

42111

Frühlingsküche - Schnell und gesund NEU!

Do, 4. Mai, 18-21 Uhr,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Lehrküche

Gebühr: 19,- € inkl. Lebensmittel

Anja Hofbeck

Der Frühling ist da und bringt uns frische Kräuter, zartes Gemüse und leckeres Obst mit. Gemeinsam kochen wir uns in die schönste Zeit des Jahres. Unter Einbindung des Thermomix® werden wir den ersten Spargel, die ersten Erdbeeren, leckeren Bärlauch und vieles mehr zubereiten. Unter Einbindung des Thermomix® werden wir den ersten Spargel, die ersten Erdbeeren, den leckeren Bärlauch und vieles mehr zubereiten.

LAPTOP/ SMARTPHONE - WISSEN

24000

Smartphone/Tablet mit Android - A Ab 50+ mit eigenen Geräten

Mo, 6. März, 16-18 Uhr, 5 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal

Gebühr: 81,- €

Bert Timm

Der erste Teil des Smartphone/Tablet-Kurses macht Sie vertraut im Umgang mit Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Android-Tablet. Es wird auf die Ersteinrichtung/Erstnutzung eines neuen Smartphones oder neuen Tablets eingegangen. Sie lernen u. a. die Nutzung von Apps und Widgets, Telefonbuch, Kontakte und Emails kennen.

Der Kursinhalt bezieht sich nur auf Handys mit dem Betriebssystem Android.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (aufgeladen), notwendige Passwörter

24001

Smartphone/Tablet mit Android - B Ab 50+ mit eigenen Geräten

Mo, 12. Juni, 16-18 Uhr, 5 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal

Gebühr: 81,- €

Bert Timm

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

Der Kursinhalt bezieht sich nur auf Handys mit dem Betriebssystem Android.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (aufgeladen), notwendige Passwörter



24002

LaptopWissen Kompakt für Senioren 55+ Erste Schritte am eigenen Laptop (E-Mails+Internet)

Mo, 24. April, 16-18 Uhr, 5 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal

Gebühr: 81,- €

Bert Timm

Die Teilnehmenden erlernen die Bedienung der Windows-Arbeitsoberfläche und bereits vorhandener Programme (Apps), üben grundlegende Arbeitstechniken, die Texteingabe sowie Speichern, Verwalten und Drucken von Dokumenten, Bildern, etc.. Sie erfahren, wie man sich sicher im Internet bewegen, Informationen zu Reisezielen, Veranstaltungen, Gesundheit und Tagesgeschehen suchen und finden kann. Sie lernen, wie man E-Mails schreibt, Bilder anfügt oder empfangene E-Mails bearbeitet.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop mit Windows 10 oder 11

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10 oder 11 mit Ladekabel und notwendige Passwörter

24011

Einzel-Schulung am PC/Laptop Intensive individuelle Schulung

Termine nach individueller Vereinbarung,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal

Gebühr: 37,- € (pro 60 Min.)

Bert Timm

Sie suchen einen Intensivunterricht, in dem nur auf Sie und Ihre Fragen rund um den PC/Laptop eingegangen wird? Bei Bedarf können auch Handy- und Tabletprobleme besprochen werden. Das genaue Programm, die Dauer und des Coachings sowie der exakte Preis werden daher im Vorfeld erst nach einer ausführlichen telefonischen Beratung festgelegt. Der Einzel-Intensivunterricht ist ab Mai 2023 möglich, 37,- € / Dauer 60 Min.

41660

Outdoor Lauftraining für Einsteiger NEU!
Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation

So, 19. März, 8-9.30 Uhr, 6 x,
 Allersberg, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67
 Gebühr: 50,- €

Sonja Lieberwirth

Laufen ist der wohl einfachste und unkomplizierteste Sport, den man sich vorstellen kann. Bis auf ein paar gute Laufschuhe braucht es nicht viel, um mit dem Laufen anzufangen. Nur der Anfang muss gemacht sein. In diesem Kurs starten wir mit einem leichten Laufpensum und realistisch gesteckten Zielen. Auch Dehn- und Kräftigungsübungen in der Natur kommen nicht zu kurz. Lassen Sie sich von der Gruppe motivieren und freuen Sie sich auf gute Erfolge.



40105

Beckenbodentraining für Frauen NEU!
So stärken wir unsere Körpermitte

Do, 20. April, 17.30-18.30 Uhr, 6 x,
 Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
 Eingang Zwischenmarkt
 Gebühr: 38,- €

Ulrike Brosowski

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht - solange, bis wir merken, dass er seine Kraft und Elastizität eingebüßt hat. Aber wir können lernen, die Muskeln des Beckenbodens zu trainieren und zu stärken. Das Beckenbodentraining beinhaltet sowohl Spannungs- als auch Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Ein stabiler Beckenboden bietet den inneren Organen Halt und kann zu einem positiven Körpergefühl ganz entscheidend beitragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte/Decke, Schreibzeug



41010

Body Fit NEU!

Ganzkörpertraining mit Fokus auf Faszien

Do, 9. März, 18-19 Uhr, 6 x,
 Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
 Schulstr. 2, Turnhalle
 Gebühr: 38,- €

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

41011

Intervall-Training

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 9. März, 19.15-20 Uhr, 6 x,
 Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
 Schulstr. 2, Turnhalle
 Gebühr: 29,- €

Claudia Zimmermann

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.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

41631

Stand Up Paddel - Anfänger

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 22. Juli, 13-15 Uhr,
 Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg
 Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Pierre Pelz

In diesem 2-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee lernt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Nach Abschluss dieses Kurses kann man bereits eigenständig eine SUP-Tour absolvieren. Zum Stand Up Paddeln muss man nicht besonders sportlich

oder super fit sein und der Sport ist gelenkschonend und hat eine geringe Herz-Kreislauf-Belastung. Man sollte aber ein sicherer Schwimmer sein. Unsere Ausbilder stellen sicher, dass schnelle Lernerfolge erzielt werden. Keine Ermäßigung möglich.

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

41632

Stand Up Paddel

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 22. Juli, 16-18 Uhr,
 Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg
 Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Pierre Pelz

In diesem 2-stündigen SUP-Aufsteigerkurs am Rothsee wiederholt man die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsbasics des Stand Up Paddelns. Danach optimieren wir den Bewegungsablauf beim Paddeln, zeigen euch verschiedene Paddeltechniken wie Crossbow, Ziehschlag, Pivotum und Paddelstütze und trainieren die Balance auf dem Board. Voraussetzung ist ein sicherer Stand auf dem Brett und ein wenig Boarderfahrung. Keine Ermäßigung möglich.

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



>>>

40100

Meditation und Yoga

Mo, 6. März, 9.15-10.15 Uhr, 15 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 67,- €

Eva-Maria Harrer

Unser Geist ist ständig in Bewegung, was dazu führt, dass wir gestresst 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

40232

Yoga für jedes Alter

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 16.30-18 Uhr, 14 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 94,- €

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, 6. März, 18.30-20 Uhr, 14 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 94,- €

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

40230

Yoga am Morgen - weiterführender Kurs Für Einsteiger geeignet

Do, 9. März, 9-10.30 Uhr, 14 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 94,- €

Karin Allgeier

Mit Yoga in den Tag starten. Erleben Sie die wohl-tuende Wirkung der Yoga-Körper-Atem- und Stilleübungen. Gehen Sie mit mehr Energie und Ausgeglichenheit durch den Tag. Einsteiger sind herzlich willkommen.

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

40238

Yoga - Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Di, 7. März, 17.30-19 Uhr, 15 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 101,- €

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 Vinyasa, 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

40234

Yoga - Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 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 einfache Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst.

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

40235

Yoga - Für Einsteiger geeignet NEU!

Mi, 8. März, 17.15-18.30 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 62,- €

Daniela Siegl

Kursbeschreibung siehe 40234

40236

Yoga - Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mi, 8. März, 18.45-20 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 62,- €

Daniela Siegl

Kursbeschreibung siehe 40234

40241

Hatha-Yoga

Für Entspannung und Wohlbefinden

Do, 2. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Eingang Zwischenmarkt
Gebühr: 67,- €

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. Dieser Kurs ist zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen einen Anteil der Kursgebühr. Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke

MUSIK/ KREATIVES



52304

Aquarellmalen

Für Jugendliche und Erwachsene

Di, 9. Mai, 17-20 Uhr, 2 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Kunstraum
Gebühr: 88,- €

Sabine Weigand

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

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

50427

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

Di, 7. März, 10-11 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal
Gebühr: 60,- €

Gisela Timm

Wir wollen in der Gruppe gemeinsam, bekannte Lieder spielen. Sie werden sehen, wie einfach das geht und wieviel Freude das macht. Wer kein Instrument besitzt, kann dies für die Kursdauer, auch für zu Hause, bei der Dozentin ausleihen.

Leihgebühr (15 €) und Notenmaterial (12 €) werden vor Ort bei der Dozentin entrichtet. Wer keinerlei Vorkenntnisse besitzt, kann nach Rücksprache mit der Dozentin jederzeit mit einer individuellen Einführungsstunde (10 € an die Kursleitung direkt) problemlos daran teilnehmen.

50428

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

Di, 16. Mai, 10-11 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20,
Sitzungssaal
Gebühr: 60,- €

Gisela Timm

Kursbeschreibung siehe 50427

**Bei ALLEN Gitarrenkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen. Wenn Sie 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!
Für jedes Kursniveau ist ein passendes Unterrichtsheft für 4 - 5 € incl. Audio-Dateien erhältlich.**

50418

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9

Di, 7. März, 18.10-18.55 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 53,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 8 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen. Außerdem wollen wir mit dem Zupfen der Akkorde beginnen und lernen hier ein einfaches Zupfmuster für einen 4-er Takt.

50419

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10

Di, 16. Mai, 18.10-18.55 Uhr, 7 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50418

50412

Gitarre für Fortgeschrittene 1

Di, 7. März, 19.35-20:15 Uhr, 8 x
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr: 53,- €

Gisela Timm

Voraussetzung ist: Sie können die Akkorde A, A7, Am, C, C7, D, D7, Dm, Dm7, E, E7, Em, kl. F, G, G6, G7 und H7 spielen und beherrschen mehrere Schlag- und Zupfmuster. Wir wollen in diesem Kurs das bisher Gelernte weiter üben und vertiefen und auch immer wieder etwas Neues dazu lernen.



50413

Gitarren für Fortgeschrittene 2

Di, 16. Mai, 19.35-20:15 Uhr, 7 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50412

50415

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 5

Di, 7. März, 20.20-21:05 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 53,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 4 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C und zwei neue Schlagmuster erlernen.

50416

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 6

Di, 16. Mai, 20.20-21:05 Uhr, 7 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50415

50420

**Gitarren-Aufbaukurs Stufe 13
Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 9. März, 19.05-19.50 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 53,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 12 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akkorde). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen.



50422

Gitarren-Aufbaukurs Stufe 14

Do, 18. Mai, 19.05-19.50 Uhr, 7 x,
Gebühr: 46,- €

Fortsetzung von Kurs 50420

50421

**Gitarren-Aufbaukurs Stufe 14N
Liedbegleitung mit Akkorden
und Spielen nach Noten**

Do, 9. März, 20.05-20.50 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 53,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 13 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akkorde). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C7 und drei weitere Zupfmuster erlernen. Zusätzlich spielen wir in diesem Kurs nach Noten. Sie sollten die Noten "d1" und "g1" - "g2" beherrschen.

50423

**Gitarren-Aufbaukurs Stufe 15N
Liedbegleitung mit Akkorden
und Spielen nach Noten**

Do, 18. Mai, 20.05-20.50 Uhr, 7 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 14 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und den Akkord Dm7 erlernen. Außerdem wollen wir mit dem kleinen F-Barre` beginnen. Zusätzlich spielen wir hier nach Noten. Sie sollen die Noten "d1" und "g1" - "g2" + "fis2" beherrschen.

50424

**Gitarrenkurs:
Spielen nach Noten, Stufe 2 NEU!**

Di, 7. März, 19.00-19.30 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 35,- €

Gisela Timm

Wenn Sie den Basiskurs „Gitarre spielen nach Noten“ besucht haben oder diese Kenntnisse besitzen, dann können Sie hier mit einsteigen und lernen die Noten „d2“ und „e2“ sowie verschieden Pausen und den angelegten Anschlag.

50425

**Gitarrenkurs:
Spielen nach Noten, Stufe 3 NEU!**

Di, 16. Mai, 19.00-19.30 Uhr, 7 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 31,- €

Gisela Timm

Wenn Sie den Kurse „Gitarre spielen nach Noten, Stufe 2“ besucht haben oder diese Kenntnisse besitzen, dann können Sie hier mit einsteigen und lernen weitere Notenwerte kennen. In diesem Kurs vertiefen vor allem das bisher Gelernte.

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 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.

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