

Unser Programm-Magazin,

→ alle Kurse für Sie im Überblick!



Volkshochschule  
im Landkreis Roth

Edukado 10  
Programm-Magazin  
Herbst/Winter  
2025/2026



Generation  
WIR

**WIR gestalten**  
Engagement als  
Fundament einer  
lebendigen Demokratie

**WIR begeistern**  
Dozent\*innen  
mit Haltung

**WIR vertrauen**  
Ein Bürgermeister  
im Dienst der  
Gemeinschaft

## Programm Herbst-/Wintersemester 2025

### WISSEN / ERKUNDEN / WORKSHOPS

#### L15009 NEU

#### Ordnung im Kleiderschrank Nachhaltigkeit und Klarheit im Kleiderschrank

Sa, 25. Oktober, 10-13 Uhr,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 36,- €

#### Petra Schwarz

Haben Sie auch das Gefühl, vor einem übervollen Kleiderschrank zu stehen, aber trotzdem nichts zum Anziehen zu haben? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Kleiderschrank reduzieren und dabei einen bewussten Umgang mit Ihrer Kleidung entwickeln können. Wir gehen Schritt für Schritt durch den Prozess des Aussortierens und lernen, sich von unnötigem Ballast zu befreien. Entdecken Sie, wie Sie aus weniger mehr machen können, ohne ständig neue Kleidung zu kaufen, und dabei Ihren eigenen Stil bewahren. Keine Ermäßigung möglich.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug



#### L18475

#### Essbar oder giftig?

**Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet**  
Sa, 18. Oktober, 9-12 Uhr,  
Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle, Altenfelden,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

#### Sissi Stanek

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

Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg. Kinder sind herzlich willkommen! Bitte beachten: Der Weg ist für Kinderwagen nicht geeignet.

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

#### L18453

#### Nase frei!

#### Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit

So, 23. November, 11-14 Uhr,  
Mittelschule, Parkplatz, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 19,- € (+ ca. 3,- bis 8,- Materialkosten)

#### Ute Seelig

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, kann uns die Kraft der Heilkräuter dabei helfen, das Immunsystem zu stärken und gesund durch die Erkältungszeit zu kommen. In diesem Kurs lernst Du verschiedene Kräuteranwendungen kennen und bekommst praktische DIY-Tipps für zuhause. Nach unserer Kräuterwanderung stellen wir gemeinsam eine traditionelle, wohltuende Mischung aus Essig und Honig her – ein Oxymel, das Du sowohl medizinisch als auch kulinarisch nutzen kannst.

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

#### L40002 NEU

#### Achtsam in den Advent Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Sa, 8. November, 10-14 Uhr,  
Gilardihaus, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg  
Gebühr: 30,- €

#### Wolfgang Stenz

Die Adventszeit ist eine Zeit der Besinnung und Vorfreude, und daher passt der Achtsamkeitstag sehr gut dazu. Anstatt sich vom alltäglichen Stress mit Weihnachtsvorbereitungen und Geschenkbesorgungen überwältigen zu lassen, bietet dieser Tag die Gelegenheit, bewusst innezuhalten. Der Tag beginnt mit einer kurzen Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und ihre Bedeutung. Wir werden verschiedene Atemübungen ausprobieren, um unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und den Geist zu beruhigen. Im Laufe des Tages werden wir auch sanfte Yogaübungen praktizieren, um unseren Körper zu entspannen und unsere Wahrnehmung zu fördern.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte (falls vorhanden), Decke, Sitzkissen (falls vorhanden), für die Pause Essen und Getränk

#### L14201

#### Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Sa, 15. November, 14-17.45 Uhr, 2 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, 90584 Allersberg  
Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)

#### Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen der Gartenplanung. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können.

**Bitte mitbringen:** Plan des eigenen Grundstücks, weicher Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Kurvenschablonen, Buntstifte, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Transparentpapierblock DIN A3



#### L45002

#### Erste Hilfe bei Kindernotfällen Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren

Sa, 29. November, 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, Erstickungsanfall & Fremdkörper in den Atemwegen, Umgang mit Verbrennungen, Vergiftungen und anderen Notfällen. Die Kursleiterin ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Berufspädagogin Fachwissenschaften Pflege M.A. und zertifizierte Kindernotfalltrainerin. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten des Kindernotfallkurses.

## LAPTOP / SMARTPHONE - WISSEN

### L24100

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

Termine: montags 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 10 oder 11? Ihr Smartphone oder Tablet (Androide 14/15) 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.

## SPRACHEN

### L32100

#### Englisch - Niveaustufe A1 Einsteigerkurs

Do, 9. Oktober, 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

### L32201

#### Englisch - Conversation + Buch A2-Niveau Auffrischkurs

Do, 9. Oktober, 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

### L33100 NEU

#### Französisch - A1

#### Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 25. September, 19-20.30 Uhr, 15 x,  
Mittelschule, Raum 007, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 125,- €

#### Anna Guilloux-Blütling

Sie wollten schon immer mit der französischen Sprache durchstarten? Oder Sie hatten bereits Französisch und benötigen einen kompletten Neustart. Das ist Ihre Chance! Wir beginnen ganz von vorne und mit entspanntem Rhythmus. Mit viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es viel Spaß machen. Starten Sie mit uns mit. Bienvenue!

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



### L33102

#### Französisch - A2 Fortsetzungskurs

Di, 23. September, 18.15-19.45 Uhr, 15 x,  
Mittelschule, Kunstraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 125,- €

#### Anna Guilloux-Blütling

Haben Sie bereits 3-4 Semester Französisch oder Französisch in der Schule gelernt? Zudem möchten Sie erneut nach Frankreich reisen? Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger. Anhand des Buches "Rencontres en Français A2" ab Kapitel 1 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 ! (Fortsetzung vom seitherigen Kurs am Mittwoch um 19:00 Uhr)

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



### L33200

#### Französisch A2 - Rencontres Fortsetzungskurs

Do, 25. September, 17.30-19 Uhr, 15 x,  
Mittelschule, Raum 007, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 125,- €

#### Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit unserem Französischkurs A2. Wenn Sie bereits 5-6 Semester Französisch gelernt haben, kommen Sie einfach dazu! Wir lernen in entspannter und fröhlicher Atmosphäre ab Kapitel 10 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! (Fortsetzung vom seitherigen Kurs am Mittwoch um 17.30 Uhr)

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Rencontres en Français A2, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529642-8), ab Lektion 10

### L37900 NEU

#### ¡Hola vacaciones!

#### Spanisch für die Reise

Do, 25. September, 18-19 Uhr, 12 x,  
Mittelschule, Physiksaal, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 76,- €

#### Halina Barrios

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten sich vor Ort unkompliziert verständigen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In nur 12 lebendigen Einheiten lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Wörter und Redewendungen für typische Urlaubssituationen – vom Smalltalk bis zum Bestellen im Restaurant. Ob im Hotel, beim Einkaufen oder am Flughafen: Mit praxisnahen Übungen, authentischen Dialogen und vielen Tipps zur Kultur werden Sie sprachlich sicherer – und Ihr nächster Urlaub noch schöner.



### L37901

#### Spanisch A1/A2

#### Spanisch am Abend – mit Leichtigkeit weiterlernen

Do, 25. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Mittelschule, Physiksaal, Altenfeldener Str. 1,

>>>

90584 Allersberg  
Gebühr: 114,- €

### **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. 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.

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

## **GESUNDHEIT / BEWEGUNG / SPORT**

### **L40021 NEU**

#### **Functional Training das neue Krafttraining**

Di, 18. November, 16-17 Uhr, 8 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 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 Herzkreislauf-funktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in einer Gruppe. So ist das Training kurzweilig und intensiv zugleich.

**Bitte mitbringen:** Sportmatte und Sportkleidung, Getränk

Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 150€ im Jahr (fragen sie bitte bei Ihrer Krankenkasse).



### **L41225**

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

Mi, 24. September, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,  
Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle, Schulstr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 45,- €

#### **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 Schlusssentspannung.

### **L41010**

#### **Body Fit**

#### **Kondition, Koordination, Beweglichkeit**

Do, 25. September, 18-19 Uhr, 10 x,  
Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle, Schulstr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 64,- €

#### **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

### **L41011**

#### **Power Fit**

#### **Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit**

Do, 25. September, 19.15-20 Uhr, 10 x,  
Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle, Schulstr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 48,- €

#### **Claudia Zimmermann**

Nach einem Warm-Up, bei dem wir den Puls schon einmal in die Höhe treiben, folgt ein Ganz-Körper-Workout, bei dem intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. So trainieren wir effektiv sowohl Kondition, als auch Kraft(-Ausdauer) und Koordination. Ein abschließendes Stretching rundet die Einheit ab, sodass wir nach nur 45 Minuten unseren Körper einerseits ordentlich ins Schwitzen gebracht haben, aber auch Anspannungen gelöst und körperlichen Dysbalancen entgegengewirkt haben

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

### **L51010**

#### **Modern Jazz Dance**

#### **Ausdruck, Moves & Choreo - Probier Dich aus!**

Fr, 10. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 70,- €

#### **Susa Riesinger**

Lust auf Tanzen, Auspowern und tolle Choreos? In diesem Kurs erlebst du Modern Jazz Dance in all seinen Facetten: mal lyrisch, mal funky, mal Streetstyle zu cooler Musik. Wir starten jede Stunde mit einem Warm-up, um fit zu werden. Danach

lernst du Basics und Bewegungen, die dein „Tanz-Vokabular“ erweitern. Zum Schluss erarbeiten wir gemeinsam eine Choreo, die wir jede Woche ein Stück weiter ausbauen. Hier kannst du dich auspowern, ausprobieren und deinen eigenen Style finden. Der perfekte Start ins Wochenende.

Der Kurs wird von einer ausgebildeten Tanzlehrerin geleitet, die ihr Fachwissen mit viel Leidenschaft und Spaß am Tanzen vermittelt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Getränk



### **L40022**

#### **Faszien Workshop**

#### **Faszienübungen für ein geschmeidig- flexibles und belastbares Bindegewebe**

Sa, 18. Oktober, 13.30-15.30 Uhr,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 23,- €

#### **Stefanie Kübler-Nikolaiczik**

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper und haben einen enormen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, die Bewegungsqualität, die Haltung und das Schmerzempfinden. Durch Stress, Bewegungsmangel und Verletzungen können sie verkleben und verhärten, was zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen kann. Sie lassen sich jedoch in jedem Alter trainieren und in ihrer Funktionalität entscheidend verbessern, was eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden hat. In diesem Workshop erhalten Sie allgemeine Informationen über Faszien und deren Funktion. Sie werden gezielte Faszien und Muskelübungen kennenlernen, die zu mehr Stabilität, Beweglichkeit und Regeneration führen.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

## **YOGA & ENTSPANNUNG**

### **L40106**

#### **Yoga und Meditation**

Mo, 22. September, 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 sehen. 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 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. Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

#### L40237

##### Yoga nach Iyengar-Methode Die Kunst der Ausrichtung

Mo, 29. September, 18.45-20 Uhr, 6 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 42,- €

##### 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)

#### L40238

##### Yoga Für Neueinsteiger und Geübte

Di, 23. September, 17.30-19 Uhr, 15 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 111,- €

##### 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. 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

#### L40234

##### Yoga Kraftvoll in den Tag starten

Mi, 24. September, 8.30-9.45 Uhr, 10 x,

Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 62,- €

##### 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

#### L40235

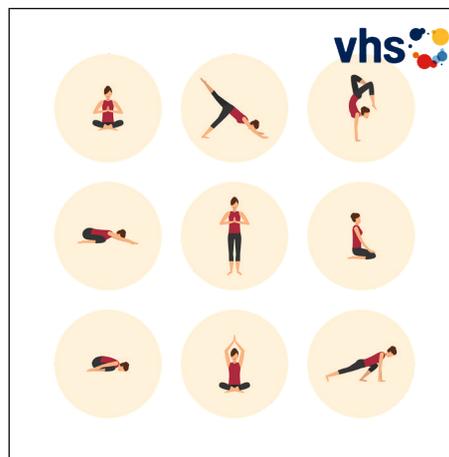
##### Yoga Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen

Mi, 24. September, 17.15-18.30 Uhr, 10 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 62,- €

##### 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.

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



#### L40236

##### Yoga Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen

Mi, 24. September, 18.45-20 Uhr, 10 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 62,- €

##### Daniela Siegl

Siehe Kursbeschreibung L40235

#### L40243

##### Vinyasa Flow Yoga Basic

Mi, 24. September, 18.35-19.50 Uhr, 8 x,  
Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle,  
Schulstr. 2, 90584 Allersberg  
Gebühr: 56,- €

##### 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

#### L40239 NEU

##### Vinyasa Flow Yoga Dein Weg zu mehr Balance & Stärke

Do, 25. September, 18.15-19.30 Uhr, 12 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 75,- €

##### 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. Für Anfänger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sportbekleidung

#### L40231 NEU

##### Yin Yoga Den Körper intensiv dehnen und entspannen

Do, 25. September, 19.40-20.40 Uhr, 12 x,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg  
Gebühr: 67,- €

##### 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

**L40244****Yoga meets Soundbath  
Zeit für Dich - Entspannung  
mit Klangschalen**

Fr, 14. November, 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 im Einklang deiner Atmung sowie den verschiedenen Klängen. Deine Schlussentspannung (Shavasana) endet in einem Soundbath, bei der du in eine Welt aus Klängen eintauchen kannst. 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.

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

**L40245 NEU****Klangentspannung im Advent  
Entspannung mit Klangschalen**

Fr, 19. Dezember, 18-19 Uhr,  
Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg

Gebühr: 20,- €

**Lisa Vierthaler**

Die Adventszeit ist eine Zeit der Besinnlichkeit. Doch allzu oft verlieren wir uns zwischen Geschenkejagd, Terminen und Vorbereitungen. Die Klangentspannung bietet eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist, ein Moment der Ruhe inmitten der festlichen Hektik. Sanfte, schwingende Klänge von Klangschalen und anderen Instrumenten umhüllen dich und lassen dich in tiefe Entspannung eintauchen. Die sanften Frequenzen beruhigen dein Nervensystem, lösen Stress und schenken dir Klarheit. Gerade in dieser besonderen Zeit ist es wichtig, innezuhalten. Ein Klangbad hilft dir, den Zauber des Advents ganz bewusst zu erleben – ohne Hektik.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

**L40246 NEU****Klangentspannung im Advent  
Entspannung mit Klangschalen**

Fr, 19. Dezember, 19.15-20.15 Uhr,

Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2,  
90584 Allersberg

Gebühr: 20,- €

**Lisa Vierthaler**

Siehe Kursausschreibung L40245

**KOCHEN****L42115****Ayurvedisch Kochen  
Traditionelle Rezepte für  
moderne Genießer**

Do, 4. Dezember, 18-21.30 Uhr,  
Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

**Jacqueline Gürtler**

Die Ayurvedische Ernährung ist Teil des Ayurveda, einer indischen Gesundheitslehre mit langer Tradition. 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, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

**L42116 NEU****Brotbackkurs  
"Pane fatto in casa"****Traditionelle italienische Backwaren  
selbst gemacht**

Fr+Sa, 21./22.11., jeweils 17:00-22:00 Uhr, 2 x,  
Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 85,- € (inkl. Materialgeld)

**Luciano Gassi**

"Il pane ed il vino a tavola non devono mai mancare", sagt ein italienisches Sprichwort, "Brot und Wein dürfen bei Tisch niemals fehlen". Und wir alle kennen pane, ciabatta, panini, focaccia etc. aus dem Italienurlaub. Sie werden überrascht sein, mit wie wenigen und einfachen Zutaten man selber Backwaren daheim zaubern kann. Dabei lernen Sie viel über verschiedene Mehlsorten, Backen mit semola di grano duro und lievito madre (italienischer Sauerteig). Außerdem erhalten Sie Rezepte für die Herstellung italienischer Klassiker sowie

Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Familie oder Gäste mit selbstgebackenen Köstlichkeiten zu Antipasti und Wein überraschen können.

Zweitellige Veranstaltung: Am ersten Abend setzen wir die Teige an und bereiten ein paar Antipasti vor; am zweiten Abend wird ausgeformt, gebacken und bei einer kleinen Weindegustation gemeinsam gegessen. Für Vegetarier geeignet.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Schreibzeug, Schraubglas für Sauerteig, Behältnisse für Kostproben

**L42110 NEU****TAPAS, Pinchos****Mehr als eine spanische Vorspeise**

Mi, 21. Januar, 18-22 Uhr,  
Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 40,- € (inkl. Materialkosten)

**Sabine Ederer**

Pikante kleine Appetizer - die für die mediterrane Küche stehen. Mittlerweile sind diese speziellen kulinarischen Köstlichkeiten auf der ganzen Welt ein Hit. Ob als perfekte Partyhäppchen oder als besondere Menü-Überraschung - eine Platte Tapas mit Fisch oder Meeresfrüchten und gegrilltem Gemüse ist immer eine besondere, wie auch leichte, Alternative. Dazu dürfen wir zum Auftakt auch einmal, ganz passend, ein Gläschen Sherry oder spanischen Rotwein genießen!

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

**L42111 NEU****Menü aus 1001 Nacht****Durch die Wüste ins Märchenland**

Mi, 28. Januar, 18-22 Uhr,  
Mittelschule, Lehrküche, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

**Sabine Ederer**

Lassen Sie sich in eine Oase des exotischen Geschmacks entführen. Genießen Sie den sinnlichen Zauber des Orients bei einem köstlichen Mahl. Nur den Teppich zum Heimfliegen können wir Ihnen leider nicht bieten. Kulinarisch erwarten sie z. B. Paprika-Nuss-Paste, Humus, Fladenbrot, Cous-Cous-Salat, Lauchtorte mit Schafsfeta Tajine aus dem Ofen, gerösteter Bulgur, Vanille-Ingwer-Creme an Obstgarnitur

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



## KREATIVES / MUSIK

**L52007 NEU**

### **Zeichnen für Einsteiger**

**Schulen Sie Ihren Blick, erweitern Sie Ihre Perspektiven und tauchen Sie ein in die Welt des Zeichnens**

Sa, 27. September, 14-17 Uhr,  
Mittelschule, Werkraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 19,- €

#### **Andreas Odermann**

Sie haben bisher noch keine Erfahrung im Zeichnen und möchten sich gerne einmal darin ausprobieren? Entdecken Sie Ihre kreative Seite und lernen Sie die Grundlagen des Zeichnens kennen! Gemeinsam mit dem Kursleitenden, werden Sie sich den wichtigsten grundlegenden Themen widmen, darunter Materialauswahl, Bildkonzeption, Herangehensweise an die Zeichnung, Perspektive und Schattierung.

**Bitte mitbringen:** Zeichenbleistifte (H-B), Zeichenblock / Zeichenpapier (festes Papier, A4), guter Spitzer, Radierer

**L50430**

### **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2**

**Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**

Di, 30. September, 10-11 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 60,- €

#### **Gisela Timm**

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



**L50431**

### **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2**

**Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**

Di, 2. Dezember, 10-11 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 60,- €

#### **Gisela Timm**

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

**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.

**L50415 NEU**

### **Gitarrenkurs - Schnupperstunde**

**Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 30. September, 18.20-19.05 Uhr,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: kostenfrei

#### **Gisela Timm**

Du wolltest schon immer Gitarre spielen lernen, bist Dir aber unsicher, ob es das Richtige für Dich ist? In dieser Schnupperstunde zeigen wir Dir die Saiten Deiner Gitarre, die richtige Haltung von Gitarre und Fingern – und spielen gemeinsam ein kleines Lied, das mit nur einem Akkord und einem Finger funktioniert. Außerdem erfährst Du alles Wichtige zu den Folgekursen. Eine Gitarre zum Ausprobieren kannst Du gerne ausleihen. Komm vorbei und probier's einfach mal aus!

**L50426 NEU**

### **Gitarrenkurs Stufe 1a**

**Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 7. Oktober, 18.20-19.05 Uhr, 7 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 46,- €

#### **Gisela Timm**

Du wolltest schon immer Gitarre spielen lernen? In diesem Kurs lernst Du ganz entspannt die Akkorde G, D, Em und A sowie ein einfaches Schlagmuster – ganz ohne Vorkenntnisse. Wenn Du möchtest, kannst Du für 10 € eine Gitarre mit Tasche für die Kursdauer bei der Dozentin ausleihen. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du eine Leihgitarre brauchst.

**L50427 NEU**

### **Gitarrenkurs Stufe 1b**

**Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 2. Dezember, 18.20-19.05 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 52,- €

#### **Gisela Timm**

Wenn Sie die Akkorde kl. G, D, Em und A beherrschen, dann können Sie hier die Akkorde Am, gr. G und E erlernen.

**L50424**

### **Gitarrenkurs Stufe 5a**

**Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 2. Oktober, 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 u. E7 sowie einige Schlag- und ein einfaches Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, den Akkord G7 sowie ein Zupfmuster für einen 3-er-Takt erlernen.



**L50425**

### **Gitarrenkurs Stufe 5b**

**Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 4. Dezember, 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 u. G7 sowie einige Schlag- und ein einfaches Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und den Akkord Dm sowie zwei weitere Schlagmuster erlernen.



**L50418**

### **Gitarre nach Noten Stufe 6b**

Di, 30. September, 19.10-19.40 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 35,- €

#### **Gisela Timm**

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

**L50419**

### **Gitarre nach Noten Stufe 7a**

Di, 2. Dezember, 19.10-19.40 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 35,- €

#### **Gisela Timm**

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

**L50422**

### **Gitarrenkurs Stufe 9aN**

**Liedbegleitung mit Akkorden**

**und Spielen nach Noten**

Do, 2. Oktober, 19-19.55 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1,  
90584 Allersberg

Gebühr: 64,- €

#### **Gisela Timm**

>>>

Wenn Sie die Grundakkorde, den kl. F sowie einige Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier das bisher Gelernte weiter vertiefen und weitere Schlag- und Zupfmuster erlernen. Außerdem sollten Sie die Noten d1 und g1-g2 sowie fis2 beherrschen, da wir auch Melodien nach Noten spielen.

**L50423**

**Gitarrenkurs Stufe 9bN  
Liedbegleitung mit Akkorden  
und Spielen nach Noten**

Do, 4. Dezember, 19-19.55 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg  
Gebühr: 64,- €

**Gisela Timm**

Wenn Sie die Grundakkorde, den kl. F sowie einige Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier das bisher Gelernte weiter vertiefen und weitere Schlag- und Zupfmuster erlernen. Außerdem sollten Sie die Noten d1, e1 und g1-g2 sowie fis2 beherrschen, da wir auch Melodien nach Noten spielen.

**L50420**

**Gitarrenkurs Stufe 13a  
Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 30. September, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg  
Gebühr: 52,- €

**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.

**L50421**

**Gitarrenkurs Stufe 13b  
Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 2. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8 x,  
Mittelschule, Musikraum, Altenfeldener Str. 1, 90584 Allersberg  
Gebühr: 52,- €

**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 sie passend ist. Bei allen Gitarrenkursen ist im Kurs ein Unterrichtsheft für 5 € (incl. Audio-Datei) erhältlich.

Ich freue mich darauf, Sie in einem unserer vielfältigen und abwechslungsreichen Kurse begrüßen zu dürfen. Ob Sie sich für unsere neuen Angebote oder bewährte Klassiker entscheiden - wir sind sicher, dass Sie bei uns das passende Angebot finden werden. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Fähigkeiten und erleben eine bereichernde Zeit bei der vhs.



**Ihre Elke Zintl**

**Auskünfte zum Programm:**  
09176/50954 oder  
vhs@allersberg.de

► 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)		
<b>Bei Kinder-/Eltern-Kind-Kursen:</b>		* = Pflichtfeld
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes		
<input type="checkbox"/> Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir <b>per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen</b> (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	
-------	--------------	--