

Unser Programm-Magazin,

→ alle Kurse für Sie im Überblick!



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 6
Programm-Magazin
Herbst/Winter
2023/2024

weiter denken!

Das
komplette
Programm



Programm Herbst-/ Wintersemester 2023

Liebe Kunden*innen! Liebe Leser*innen!

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit - Zeit für Urlaub, Freunde, Familie und um das schöne Wetter draußen in der Natur zu genießen. Einfach mal die Seele baumeln und seinen Gedanken freien Lauf lassen. Das tut uns allen gut, wir tanken neue Kraft und Energie und können erholt und gestärkt in den Herbst starten.

Das Herbst-/Wintersemester der vhs steht dafür bereit. Das Motto ist „Weiter denken!“ und so vielfältig wie die Richtung, in die Gedanken gehen können, ist auch das Kursangebot. Mit dabei sind die in den vergangenen Jahren entwickelten und bewährten Angebote und Fortsetzungskurse sowie neue, spannende Kurse.

„Weiter denken!“ heißt z.B. offen sein für Neues, zukunftsorientiert handeln oder die eigene Gesundheit fördern bzw. erhalten. Es war mir ein großes Anliegen, das **Kursangebot im Bereich Gesundheit** zu erweitern. Ich freue mich daher sehr, zwei neue Yogalehrerinnen gewonnen zu haben. Mit Dorothea Pille und Lisa Vierthaler werden wir unsere bisherigen Kurse, die stets schnell ausgebucht waren, mit **drei zusätzlichen Yogakursen** ergänzen können. Damit stehen wieder zahlreiche Plätze zur Verfügung!

Zu den interessanten Themen **„Beweglichkeit für Schulter und Nacken“** sowie **„Barfußgehen“** bieten wir je einen Workshop an. Neu dabei ist ebenfalls der Kurs **„Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit dem MBSR-Training“** der unseren immer stressiger werdenden Alltag ins Gleichgewicht bringen kann. Mehr erfahren Sie dazu in einem gesonderten Artikel im Programm-Magazin.

Sie möchten sich lieber sportlich auspowern und fit halten? Dann empfehle ich Ihnen einen unsere Kurse **„Body Fit“**, **„Intervalltraining“** und neu – etwas softer – **„Low Impact meets Pilates“**. Laufanfänger können beim **„Outdoor Lauftraining“** die Gruppe zur Motivation nutzen und mit moderaten Laufeinheiten das Joggen starten.

Ab Mitte September beginnt das Semester mit zahlreichen Kursen. Seien Sie offen für Neues: wie wäre es z.B. mit einem Sprachkurs als Vorbereitung für die nächste Reise? Das Sprachkursangebot in Allersberg wurde erweitert. Ein **Spanisch-Anfängerkurs** ergänzt unsere beiden **Französischkurse** und auch für Menschen, die ihr Schulenglisch auffrischen wollen, beginnt ein **Englisch-Anfängerkurs**.

Der **Bereich EDV** bietet für jeden und jede etwas – von **Windows-Basis- oder –Aufbaukursen**, über **Bildbearbeitung mit Photoscape X**, bis zu **Einzelstunden für individuelle Fragen und Probleme rund um Smartphone oder PC**.

Sie können auch jederzeit neu in unsere **verschiedenen Gitarrenkurse** einsteigen. In diesem Semester beginnt wieder ein neuer Anfängerkurs, für all die, die schon immer mal Gitarre spielen lernen wollten.

Auch die **„Junge vhs“** kommt nicht zu kurz. Wir starten neu freitags mit **„Hip Hop Dancemove für Kids von 6 -10 Jahren“**. Unser Coach Jasina hat bereits erfolgreich an internationalen Wettkämpfen teilgenommen und freut sich, den Kids coole Tanzschritte und TikTok Tänze beizubringen.

Aus rund 50 Kursen können Sie das Passende für sich auswählen. Ich lade Sie herzlich ein, ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen, Neues zu entdecken und mit Spaß von- und miteinander zu lernen.

Am Freitag 01.09.2023 erscheint das **neue Programm-Magazin „Eduka-do“** mit allen Kursen im Mittelteil. Edukado liegt im Rathaus, der Bücherei, den Banken, bei Ärzten und in der Buchhandlung Ring aus. Die Allersberger vhs-Kurse finden Sie selbstverständlich im Internet unter www.allersberg.de, Bereich Leben → Bildung & Soziales sowie das gesamte vhs-Programm unter www.vhs-roth.de. Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und viel Spaß bei Ihrem nächsten vhs-Kurs.

Ihre
Elke Zintl



Anmeldungen sind ab 01.09.2023 möglich unter www.vhs-roth.de oder schriftlich mit nachfolgendem Anmeldeschein

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

WISSEN / ERKUNDEN / WORKSHOPS

55100 Neu! ONLINE

Bildbearbeitung mit Photoscape X Online-Basisworkshop, Fotografiebearbeitung

Fr, 29. September, 19-21 Uhr,

Gebühr: 15,- €

Sylvia Höfle

Wir steigen in die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung ein und bedienen uns eines einfachen, kostenlosen Programms. Anhand von 'Photoscape X' werden wir Tipps und Tricks erlernen, um unsere (Urlaubs-) Fotos noch besser zur Geltung zu bringen. Wir beschäftigen uns mit Bildschärfe, Aufhellen und Abdunkeln, aber auch mit Bildausschnitten. Zudem gibt es einen kleinen Exkurs in das Gestalten von Einladungen, Albumseiten oder Collagen.

Bitte mitbringen: Im Vorfeld müssen die Teilnehmenden das kostenfreie Programm 'Photoscape X' auf dem PC installiert haben.



10300 Neu!

Außenseiter - Halsabschneider Stadtführung Nürnberg zu Menschen am Rande der Gesellschaft

So, 15. Oktober, 10.30-12 Uhr,

Treffpunkt Nürnberg, Vordere Insel Schütt,
Schuldturm

Gebühr: 9,- €

Annett Haberlah-Pohl

Warum steht der Schuldturm mitten in der Stadt und warum wohnte der Henker über Wasser? Diese und weitere Fragen werden bei der Führung beantwortet. Es geht dabei vor allem um Menschen, die in Not geraten waren und/oder am Rande der Gesellschaft standen.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, Getränk

18475 NEU!

Essbar oder giftig?

Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet

So, 8. Oktober, 9-12 Uhr,

Allersberg, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle

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

Sissi Stanek

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

Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg.

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

JUNGE VHS

74052 NEU!

HipHop

Dancemove für Kids von 6-10 Jahren

Fr, 6. Oktober, 15.30-17 Uhr, 10 x,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 74,- €

Jasina Dzemaili

Der HipHop Kids Kurs ist für Kinder im Alter ab 6 Jahren. Der Kurs enthält viele spielerische Elemente als Aufwärmübungen. Die Kinder lernen erste Grundschnitte des Hip-Hop, um aus diesen Schritten erste Choreografien zu entwickeln. Hip-Hop ist wohl der am weitesten verbreitete Tanzstil unter Jugendlichen heutzutage. Unterrichtet werden nicht nur selbst ausgedachte Tanzschritte, sondern auch beliebte TikTok Tänze zu cooler Musik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, passendes Schuhwerk

SPRACHEN

37001 NEU!

Spanisch für Anfänger

Do, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gebühr: 74,- €

Halina Barrios

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.

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

32100 NEU!

Englisch - Niveaustufe A1

Auffrischkurs Schülenglisch

Do, 5. Oktober, 18-19 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

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 mindestens 4 Jahre Schülenglisch verfügen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key A1 Coursebook with Homestudy ab Unit 1

32201

Englisch-Grundstufe A2

Fortsetzungskurs

Do, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

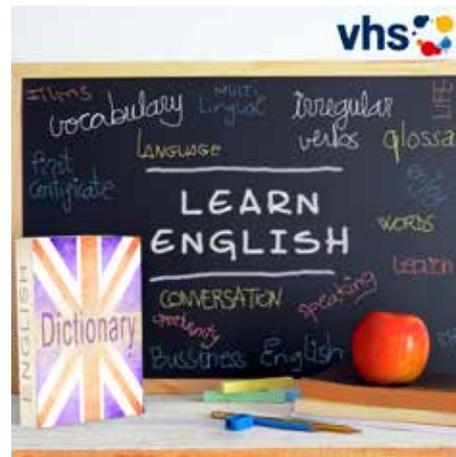
Gebühr: 74,- €

Gabriele Pflügner



Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key A2 Coursebook with Homestudy, ab Unit 3



33102

Französisch A1

Fortsetzungskurs

Mi, 20. September, 19.30-21 Uhr, 12 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gebühr: 89,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie wollten schon immer mit der französischen Sprache durchstarten? Das ist Ihre Chance! Wir lernen weiter ab Kapitel 6, mit entspanntem Rhythmus und fröhlicher Atmosphäre. Dabei wird immer wieder grundlegende Grammatik wiederholt. Ebenfalls bauen wir gemeinsam Ihren Wortschatz rund um das Thema Reise nach Frankreich auf. Mit Sprachspielen und viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es Ihnen viel Spaß machen. Wieder-/Zwischeneinsteiger sind gerne willkommen. Bienvenue!

Bitte mitbringen: Rencontres en Francais A1, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529642-8)

33103

Französisch A1

Fortsetzungskurs

Mi, 10. Januar, 19.30-21 Uhr, 5 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gebühr: 37,- €

Anna Guilloux-Blütling

Fortsetzung von Kurs 33102

33200

Französisch A2 - Rencontres

Fortsetzungskurs

Mi, 20. September, 18-19.30 Uhr, 12 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gebühr: 89,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie haben bereits gute Französischkenntnisse? Sie möchten diese reaktivieren, auffrischen und vertiefen? Dann ist dies Ihr Kurs. Wir lernen ab



dem Kapitel 1, wiederholen aber immer wieder die grundlegende Grammatik, bauen systematisch Ihren Wortschatz auf und trainieren das Sprechen mit schönen Übungen. Unser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne nach Frankreich reisen. Reisen Sie doch mit uns mit.

Bitte mitbringen: Rencontres en Francais A2, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529651-0)

33201

Französisch A2 - Rencontres

Fortsetzungskurs

Mi, 10. Januar, 18-19.30 Uhr, 5 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gebühr: 37,- €

Anna Guilloux-Blütling

Fortsetzung von Kurs 33200

KOCHEN

42005

Serata italiana di cucina

La vera cucina italiana - die echte italienische Küche

Fr, 17. November, 17-22 Uhr, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche

Gebühr: 53,- € (inkl. Materialgeld)

Luciano Gassi

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien. Unser Kochabend ist eine Kombination aus Kochkurs, Weinverkostung, Warenkunde und geselligem Abendessen. In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter besprechen wir Zubereitungsarten, bereiten Antipasti zu, kochen Pasta wie bei mamma u.v.m. Sie erfahren dabei viel über Originalrezepte, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch, Italienischkenntnisse sind erwünscht, aber nicht Voraussetzung. Bitte teilen Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bereits bei der Anmeldung mit.

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



42111 NEU!

Alles frisch!

Kochen mit der Fülle des Herbstes

Do, 19. Oktober, 18-22 Uhr, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

Anja Hofbeck

Der Herbst ist da! Und mit ihm viele tolle Köstlichkeiten sowie schöne Feste, Kirchweih und Erntedank und vor allem viel frisches Obst, Gemüse und Nüsse - also ein ganzer Korb voller toller Zutaten. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte, unter Einbindung des Thermomix®, die auch einfach und schnell zu Hause zubereitet werden können.

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

LAPTOP / SMARTPHONE – WISSEN

24001 NEU!

Laptop/PC mit Windows (Basiskurs)

Erste Schritte am eigenen Laptop

Mo, 18. September, 13.30-16.30 Uhr, 2 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 49,- €

Bert Timm

Sie möchten den Umgang mit dem Computer/PC und die grundsätzlichen Nutzungsmöglichkeiten von Windows kennenlernen, haben aber kaum oder keine Kenntnisse? Hier sind alle willkommen, für die der IT-Bereich (noch) Neuland ist! Gern vermitteln wir Ihnen in diesem Kurs die Grundlagen im Umgang mit dem Gerät und die wichtigsten Funktionen, wie z.B. Explorer/ Desktop, Startmenü, Ordnerorganisation, Zugriff auf Daten, Druckerinstallation. Sie haben konkret Fragen oder brauchen Hilfestellung zur Anwendung? Uns ist es wichtig, auf Ihre Bedürfnisse und Fragen gezielt einzugehen und den Kurs anhand Ihrer Interessenschwerpunkte auszurichten. Wir legen großen Wert auf das Lernen in entspannter Atmosphäre und möchten mögliche Ängste/ Hemmungen im Zusammenhang mit der Technik abbauen. Unser Ziel ist es, Sie mit Freude fit zu machen im Umgang mit Ihrem PC. Dies geschieht mit ausreichend Zeit für Übungen während der Kursstunde.

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

24002 NEU!

Laptop/PC mit Windows (Aufbaukurs)

Erste Schritte am eigenen Laptop

Mo, 23. Oktober, 13.30-16.30 Uhr, 2 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 49,- €

Bert Timm

Durch das Internet eröffnet sich mit Hilfe Ihres Computers/PC eine Welt mit unendlichen Möglichkeiten. Wir lernen im Kurs das Internet näher kennen und entdecken gemeinsam die digitale Welt. Mögliche Kursinhalte könnten sein z.B. E-Mail-Konto einrichten/ E-Mails versenden, Onlineshopping/ -banking, soziale Netzwerke. Uns ist es wichtig, auf Ihre Bedürfnisse und Fragen gezielt einzugehen und den Kurs anhand Ihrer Interessenschwerpunkte auszurichten. Wir legen großen Wert auf das Lernen in entspannter Atmosphäre und möchten mögliche Ängste/ Bedenken im Zusammenhang mit dem Internet abbauen. Unser Ziel ist es, Sie mit Freude fit zu machen für das sichere Surfen im Internet. Dies geschieht mit ausreichend Zeit für Übungen während der Kursstunde.

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

24100

Einzel-Schulung am PC/Laptop Intensive individuelle Schulung

Termine nach individueller Vereinbarung, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
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. Gebühr: 37 € pro 60 Min.

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



GESUNDHEIT / BEWEGUNG / SPORT

40012 NEU!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Mindfulness-Based

Stress Reduction (MBSR)

Fr, 20. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 145,- €

Wolfgang Stenz

Kostenfreier Infoabend: Di., 12.09., 18 Uhr, Kulturscheune Leerstetten.

Achtsamkeitstag: Sa. 02.12., 10-15 Uhr.

Mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditationen, sanften Körperübungen, Übungen für den Alltag sowie Themeneinheiten versuchen wir Stress zu reduzieren und so mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu erreichen. In der Kursgebühr enthalten: Vor- und Nachgespräch, zusätzlicher Achtsamkeitstag, Arbeitsbuch u. Audiomaterial. Teilnahme nur nach persönlichem Vorgespräch. Das Training ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Meditationskissen (falls vorhanden)

45505 NEU!

Barfuß gehen und laufen nach der Freilaufmethode

Vertraue deinen Füßen - auch barfuß

Sa, 14. Oktober, 10-15 Uhr, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 34,- €

Anja Schmid

Das Thema Barfuß ist in aller Munde - und du

möchtest mehr erfahren? Mit Entspannung, kleinen Übungen und viel Freude am Entdecken werden wir uns erden, mehr spüren und mit einer ganz neuen Perspektive auf unsere Füße aus diesem Samstag gehen. Du bekommst Übungsideen, Alltagsinspirationen und Schuhempfehlungen ebenso wie einen ruhigen Tag mit dem Fokus Fußgesundheit. Die Grundlagen entstammen der Freilaufmethode und beziehen sich somit sowohl auf das Gehen als auch das Laufen. Selbst bei Schmerzen oder bereits bestehender Diagnose können wir Lösungsansätze finden um Schmerzen zu lindern oder Fehlstellungen zu verändern.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, kl. Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk, Fragen zum Thema barfuß

40003 NEU!

Beweglichkeit für Schulter und Nacken Workshop für mehr Wohlbefinden

Sa, 21. Oktober, 10-12.30 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 23,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

In diesem Workshop lernen wir Übungen zur Selbsthilfe, schaffen Bewusstsein für belastende Bewegungsmuster, bringen den Schultergürtel und Nacken in Balance, lösen Spannungen auf und erfahren Zusammenhänge über Schmerzproblematiken. Der Workshop beinhaltet Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Kräftigung, Faszientraining, Neurozentriertes Training, Dehnung, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining. Darüber hinaus gehen wir der Frage nach, was gibt es für Möglichkeiten, wenn alle Übungen nicht genügend weiterhelfen?

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk



41660

Outdoor Lauftraining für Einsteiger Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation

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

Sonja Lieberwirth

Laufen ist der wohl einfachste und unkomplizierteste Sport. Zudem ist es nicht nur die effektivste Bewegungsform für das Herz-Kreislauf-System, beim Joggen halten wir uns fit, tanken frische Luft und bewegen uns in der Natur. Wir nutzen die Gruppe zur Motivation und starten mit einem moderaten Laufpensum und realistisch gesteckten

Zielen. Auch Dehn- und Kräftigungsübungen kommen nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich perfekt für Hobbyläufer und Wiedereinsteiger



41225 NEU!

Low Impact meets Pilates & Mobility Für Anfänger und Geübte

Mi, 20. September, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 51,- €

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 Klamotten zur Schlusssentspannung

41010

Body Fit Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 5. Oktober, 18-19 Uhr, 10 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle
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

41011

Intervall-Training Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 5. Oktober, 19.15-20 Uhr, 10 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 48,- €



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

YOGA

40100

Yoga und Meditation

Mo, 18. September, 9.15-10.15 Uhr, 15 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 74,- €

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

40234

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 20. September, 8.45-10 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
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

40230

Yoga

Für Einsteiger geeignet

Do, 5. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 89,- €

Karin Allgeier

Mit Yoga in den Tag starten. Erleben Sie die wohlthuende 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

40233

Yoga

Weiterführender Kurs

Mo, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 89,- €

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

40238

Yoga

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

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

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

40235

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 20. September, 17.15-18.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
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

40243 NEU!

Vinyasa Flow Yoga

Basic

Mi, 20. September, 18.35-19.50 Uhr, 8 x, Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 50,- €

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 einen dynamischen Fluss, den 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 Klamotten zur Schlusssentspannung



40236

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 20. September, 18.45-20 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
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



40239 NEU!

Yoga

Do, 28. September, 17.45-19 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Dorothea Pille

Yogaübungen kräftigen und dehnen die gesamte Muskulatur und wirken ausgleichend auf das Nervensystem. Die genaue Anleitung der Haltungen (Asanas), präzise Ausrichtung des Körpers und Atemübungen (Pranayama) unterstützen die positive Wirkung auf Körper und Geist. Hilfsmitteln wie Gurt, Klötzen oder Wand sind erwünscht und werden in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen im Unterricht verwendet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

40240 NEU!

Yoga

Do, 28. September, 19.15-20.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Dorothea Pille

Yogaübungen kräftigen und dehnen die gesamte Muskulatur und wirken ausgleichend auf das Nervensystem. Die genaue Anleitung der Haltungen (Asanas), präzise Ausrichtung des Körpers und Atemübungen (Pranayama) unterstützen die positive Wirkung auf Körper und Geist. Hilfsmitteln wie Gurt, Klötzen oder Wand sind erwünscht und werden in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen im Unterricht verwendet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

MUSIK / KREATIVES

52304

Aquarellmalen

Für Jugendliche und Erwachsene

Di, 21. November, 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. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

50417 NEU!

Gitarren-Schnupperstunde

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 21. September, 20-20.45 Uhr, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: gebührenfrei

Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können, wissen aber nicht, ob das wirklich das Richtige für Sie ist? In dieser Stunde lernen wir die Saiten der Gitarre, die richtige Gitarrenhaltung und Haltung der Finger kennen und lernen ein kleines Liedchen mit einem Akkord, bei welchem man nur einen Finger benötigt. Sie können sich hier auch über den Aufbau der Folgekurse informieren. Eine Gitarre zum Ausprobieren können Sie ausleihen.

50429 NEU!

**Gitarren-Basiskurs für Anfänger Stufe 1
Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 28. September, 20-20.45 Uhr, 7 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Lernen Sie jetzt in diesem Kurs die Akkorde kl. G, D, Em und A mit einfachem Schlagmuster zu spielen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern nötig, können Sie eine Gitarre mit Tasche für 10,- € für die Dauer des Kurses bei der Dozentin ausleihen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihgitarre benötigen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

50430 NEU !

**Gitarren-Basiskurs für Anfänger Stufe 1b
Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 23. November, 20-20.45 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Musikraum
Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Fortsetzung Kurs 50429



50424

**Gitarre nach Noten Stufe 2b
Melodien spielen nach Noten**

Di, 19. September, 19-19.30 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 35,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten d und g-f2 sowie die verschiedenen Notenwerte und den angelegten Anschlag kennen, dann können Sie hier mit einsteigen und lernen die Note g2 und weitere Rhythmen kennen. Außerdem vertiefen wir das bisher Gelernte.

50425

**Gitarre nach Noten Stufe 3a
Melodien spielen nach Noten**

Di, 28. November, 19-19.30 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 35,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50424

50415

**Gitarrenkurs Stufe 5a
Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 19. September, 18.10-18.55 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
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. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4,50 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

50416

**Gitarrenkurs Stufe 5b
Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 28. November, 18.10-18.55 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 52,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50415

50419

**Gitarrenkurs Stufe 7a
Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 21. September, 19-19.55 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 65,- €

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. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 5 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

50421

**Gitarrenkurs Stufe 7b
Liedbegleitung mit Akkorden
und Spielen nach Noten**

Do, 23. November, 19-19.55 Uhr, 9 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 72,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50419

50418

**Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9a
Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 19. September, 19.35-20.15 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 47,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7, E7, G7, Dm, H7, C7, Dm7 u. kl. 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. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 5 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

50423

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

Di, 28. November, 19.35-20.15 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 47,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50418

50427

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

Di, 19. September, 10-11 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Musikraum
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 dieses für die Kursdauer, auch für zu Hause, bei der Dozentin ausleihen. Leihgebühr hierfür 15 Euro. Für das Notenmaterial fallen nochmals 12 Euro Gebühr an. Wer keinerlei Vorkenntnisse besitzt, kann nach Rücksprache mit der Dozentin jederzeit mit einer individuellen Einführungsstunde (10 € an die Kursleitung direkt) starten.

50428

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

Di, 28. November, 10-11 Uhr, 8 x,
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1,
Musikraum
Gebühr: 60,- €

Gisela Timm

Fortsetzung von Kurs 50427



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.

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