

Unser Programm-Magazin,

→ alle Kurse für Sie im Überblick!

**vhs**

Volkshochschule  
im Landkreis Roth

Edukado 7  
Programm-Magazin  
Frühjahr/Sommer  
2024

weiter denken  
... im Landkreis!

Das  
komplette  
Programm

Rekordverdächtig  
der Landkreis  
und der Challenge

Natürlich  
unsere Kurstipps

Vorausschauend  
der Landrat  
und der Landkreis

## Programm Frühjahr-/Sommersemester 2024

Liebe Kunden\*innen! Liebe Leser\*innen!

Ich hoffe Sie hatten einen guten Jahreswechsel und wünsche Ihnen an dieser Stelle einen guten Start ins neue Jahr. Haben Sie sich auch neue Vorsätze für das Jahr 2024 vorgenommen? Wenn ja, die vhs im Landkreis Roth unterstützt Sie gerne dabei!

Am 1. Februar erscheint das neue Programm-Magazin „Edukado“ mit dem aktuellen Gesamtangebot der vhs für das Frühjahr-/Sommer-Semester. Ein guter Tipp, wenn Sie sich fürs neue Jahr so Einiges vorgenommen haben. Denn wir alle wissen aus Erfahrung, dass viele gute Vorsätze nach ersten Anfängen schnell wieder über Bord geworfen werden. Doch in der Gruppe ist es leichter, Neues ins eigene Leben zu integrieren. Volkshochschulen bieten dafür genau den richtigen Rahmen.

Sie wollen im neuen Jahr mehr auf Ihre Ernährung achten und Ihrem Körper Gutes tun? Dann bedienen Sie sich in Ihrer Küche mit den „Superfoods“ der Wildkräuter. Denn „was die Oma noch wusste“ möchten auch wir Ihnen mit einer **Wildkräuterführung** näherbringen. Ein gesundes Käutersalz wird direkt vor Ort hergestellt. Auch haben wir wieder unseren beliebten italienischen Kochabend **„Serata italiana die cucina“** im Programm sowie neu den fernöstlichen Kochkurs **„Thailand Streetfood“**. Gekocht wird jeweils mit Originalrezepten aus den Küchen Italiens bzw. Thailand.

Sie wollen eine bestimmte Fremdsprache entdecken oder ausbauen? Hierzu bieten wir **Englisch, Französisch** sowie **Spanisch** in verschiedenen Stufen an. Im Musikalischen Bereich finden Sie für das Können auf unterschiedlichstem Niveau **Gitarrenkurse** sowie **Veeh/Zauberharfe** zur Auswahl. Im Bereich EDV gehen wir auf Ihre Vorkenntnisse ein und bieten u.a. auch **Einzelschulungen**

speziell für Ihre individuellen EDV-Fragen an.

Wenn Sie sich im neuen Jahr mehr für die seelische und körperliche Balance vorgenommen haben, so hat die vhs Allersberg sicher einen passenden Yoga-kurs für Sie. Mittlerweile haben wir zehn Kurse mit verschiedenen Yogastilrichtungen im Angebot. Auch die Kurse **Beckenbodentraining, Lauftraining für Einsteiger** sowie die Fitnesskurse **BodyFit, Power Fit** und **Low Impact** ergänzen unser Programm im Bereich Gesundheit, Sport & Bewegung. Neu ist ein Workshop mit Sportwissenschaftlerin Stefanie Kübler-Nicolaiczik **„Gesunder Rücken“**. Hier lernen Sie Übungen zur Selbsthilfe für einen beweglichen, stabilen und schmerzfreien Rücken. Oder gönnen Sie sich mit einem Partner einen gemeinsamen Sonntag für das Erlernen einer Thaiändischen **Fußreflexzonenmassage**. Beginnt Ihr Jahr schon wieder für Sie hektisch und stressig? In unserem interessanten Kurs **„Stress lass nach“** wird nach der Methode Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) versucht den Stress zu reduzieren und mehr Gelassenheit zu erreichen.

Zwei Kurse liegen mir persönlich am Herzen: Zum einen **„Was tun wenn was passiert?“** Wissen Sie was in einem Notfall zu tun ist? Ist Ihr **1. Hilfskurs** auch schon Jahrelang oder sogar Jahrzehnte lang her? Um Sie sicher zu machen wenn ein Angehöriger, Ihr Kind oder ein Mitmensch schnelle Hilfe braucht, frisken wir Ihre **1. Hilfskenntnisse** am Samstag, 16. März auf. Und damit nichts passiert, zumindest beim Fahrradfahren, machen wir Sie fit mit Ihrem E-Bike. Jeder der ein E-Bike hat, kennt sicher Situationen die anders sind als mit dem „normalen“ Fahrrad. Sei es die Geschwindigkeit, das Anfahren, enge Kurven usw. All dies wird ausführlich im Kurs **„Sicher mit**

**dem E-Bike“** trainiert, damit Sie sicher werden und viel Freude mit Ihrem E-Bike haben.

Auch die **Junge vhs** ist im neuen Semester wieder mit am Start. Da unser **Hip Hop Kurs** für Kids sofort ausgebucht war, bieten wir zusätzlich einen Anfängerkurs für Kinder von 6 bis 10 mit Jasina an. Geübt werden u.a. beliebte TikTok Tänze zu cooler Musik.

Ich hoffe, dass aus den rund 50 vielfältigen Kursen auch ein passender für Sie dabei ist und freue mich auf Ihre Anmeldung.

Ihre  
Elke Zintl



**Anmeldungen sind ab 01.02.2024 möglich**

unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) oder schriftlich mit nachfolgenden Anmeldeschein

**Auskünfte zum Programm:**

09176/50954 oder [vhs@allersberg.de](mailto: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).



45000 NEU

### Erste Hilfe Kurs (Auffrischung)

#### Was tun, wenn was passiert?

Sa, 16. März, 9-13 Uhr,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 15,- €

#### Ludger Harbke

Wissen Sie, was im Notfall zu tun ist? Auch wenn viele von uns mal einen Erste Hilfe Kurs absolviert haben, heißt das nicht, dass man noch immer genau weiß, wie man im Falle eines Unfalls oder wenn Mitmenschen in einer Situation Hilfe benötigen richtig reagieren soll. Dabei ist es wichtig, richtig und schnell zu handeln! Im Kurs werden in Theorie und Praxis die wichtigsten lebensrettenden Maßnahmen zur Bewältigung von Notfallsituationen (auch bei Kindern) vermittelt und trainiert.

**Bitte mitbringen:** Getränk

58050 NEU

### Fahrsicherheitstraining

#### Sicher mit dem E-Bike

Di, 7. Mai, 13-16 Uhr,

Allersberg, Gilardihaus, Gilardistr. 2,

Treffpunkt vor vhs-Raum

Gebühr: 23,- €

#### Gert Kubitschek

Radfahren macht Spaß und ist gesund. Mit dem E-Bike geht es noch leichter. Aber Vorsicht: ein paar Dinge gilt es zu beachten damit der Radspaß nicht getrübt wird. In einem Theorieteil erfahren Sie Infos zur Fahrphysik und dem richtigen Fahrverhalten auf dem Rad. Im praktischen Teil wird u.a. das Anfahren, enge Kurvenfahrten sowie Brems- und Ausweichübungen trainiert. Ziel ist, dass Sie sich mit Ihrem E-Bike sicherer und wohler fühlen.

**Bitte mitbringen:** E-Bike, Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung, Getränk



18468 NEU

### Wildpflanzenführung mit Kräutersalzerstellung

#### Was Oma noch wusste

Sa, 11. Mai, 11-13 Uhr,

Allersberg, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67

Gebühr: 13,- €

#### Ute Seelig

Wildpflanzen wurden von unseren Großmüttern und Urgroßmüttern noch ganz selbstverständlich und regelmäßig verwendet. Den Weg in die

Apotheke hat man sich durch Anwenden von einfachen "Hausmittelchen" meistens sparen können. Auch in der Küche bediente man sich des "Superfoods" aus dem Garten oder vom Wegrand. Bei unserem Spaziergang (1-2 km) lernen wir Wildpflanzen kennen und lernen, wie wir sie ganz einfach - wieder - in unseren Alltag integrieren können.

**Bitte mitbringen:** Stoffbeutel oder Korb, kleine Schere oder Messer

## SPRACHEN

32100

### Englisch - Niveaustufe A1

#### Auffrischkurs Schulenglisch

Do, 21. März, 18-19 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Kunstraum

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 2

32201

### Englisch-Grundstufe A2

#### Fortsetzungskurs

Do, 21. März, 19-20.30 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Kunstraum

Gebühr: 83,- €

#### Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse weiter vertiefen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse 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 Lektion 4

33102

### Französisch A1

#### Fortsetzungskurs

Mi, 28. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Kunstraum

Gebühr: 89,- €

#### Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit unserem Französischkurs A1. Wenn Sie bereits 2-3 Semester Französisch gelernt haben, kommen Sie einfach dazu. Wir lernen in entspannter Atmosphäre ab Kapitel 7 und wiederholen immer wieder die Basics: Wortschatz, Grammatik, Syntax. Mit Sprachspielen und viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es Ihnen viel Spaß machen. Unser Kursbuch richtet sich auch an Menschen, die gerne nach Frankreich reisen. Reisen Sie doch mit uns mit!

**Bitte mitbringen:** Rencontres en Francais A1, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529642-8), ab Lektion 7

33200

### Französisch A2 - Rencontres

#### Fortsetzungskurs

Mi, 28. Februar, 18-19.30 Uhr, 12 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Kunstraum

Gebühr: 89,- €

#### Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit unserem Französischkurs A2. Wenn Sie bereits 5-7 Semester Französisch gelernt haben, kommen Sie einfach dazu. Wir lernen in entspannter Atmosphäre ab Kapitel 4 und wiederholen immer wieder die Basics: Wortschatz, Grammatik, Syntax. Mit Sprachspielen und viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es Ihnen viel Spaß machen. Unser Kursbuch richtet sich auch an Menschen, die gerne nach Frankreich reisen. Reisen Sie doch mit uns mit!

**Bitte mitbringen:** Rencontres en Francais A2, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529648-0), ab Lektion 4

37901

### Spanisch für den Urlaub

#### Niveaustufe A1

Do, 29. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Physikaal

Gebühr: 89,- €

#### Halina Barrios

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bislang nur 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

## LAPTOP / SMARTPHONE – WISSEN

24001

### Laptop/PC mit Windows (Basiskurs)

#### Erste Schritte am eigenen Laptop

Mo, 11. März, 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 Freu-



de 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

##### **Laptop/PC mit Windows (Aufbaukurs) Erste Schritte am eigenen Laptop**

Mo, 6. Mai, 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/Handy/Tablet Intensive individuelle Schulung**

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

##### **Bert Timm**

Sie wünschen sich eine individuelle Beratung zu Ihren Fragen rund um PC oder Laptop? Sie haben Schwierigkeiten oder konkrete Probleme mit Ihrem Handy oder Tablet? Wir bieten Ihnen eine Einzelschulung an, bei der Sie und Ihre Themen im Mittelpunkt stehen. Um sich auf Ihre Fragen entsprechend vorbereiten zu können, findet vor dem Termin ein erstes, telefonisches Gespräch statt. Dabei werden auch die benötigte Zeit, Inhalte und der genaue Preis abgestimmt. Der Stundensatz liegt bei 37 € pro 60 Min.,

**Bitte beachten Sie:** Die Einzelschulung bezieht sich nur auf das Betriebssystem Android!

### KOCHEN

#### 42005

##### **La vera cucina italiana - Original Italienisch kochen Kulinarischer Abend mit einer Prise Italienisch**

Fr, 15. März, 17-22.30 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 Kostproben

#### 42006

##### **Thailand Streetfood Kochen Sie sich in den Urlaub**

Di, 7. Mai, 18-22 Uhr,  
Allersberg, Mittelschule,  
Altenfeldener Str. 1, Lehrküche  
Gebühr: 38,- €

##### **Sabine Ederer**

Die Straßenküchen Asiens sind beliebt und bekannt. Hier schlemmt man sich durch viele kulinarische Highlights. Viele interessante Köstlichkeiten verwöhnen uns mit Originalrezepten aus Thailand an diesem Abend: Frühlingsrollen, Mangosalat, Sticky Rice mit Mango, fried Banana, Pad Thai und viele mehr

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



### GESUNDHEIT / BEWEGUNG / SPORT

#### 40010

##### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit Stress lass nach!**

Fr, 8. März, 18.30-20.30 Uhr, 8 x,  
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
Gebühr: 145,- €

##### **Wolfgang Stenz**

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)  
Achtsamkeitstag am Samstag, 27.04., 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: zusätzlicher Achtsamkeitstag, Arbeitsbuch u. Audiomaterial.

Gerne gibt Ihnen Wolfgang Stenz - zertifizierter MBSR- und Achtsamkeitslehrer - weitere Infos

zum Kurs: Tel. 0174 6204898 oder unter urlaub.stenz@gmail.com

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

#### 41225

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

Mi, 6. März, 17.30-18.30 Uhr, 7 x,  
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,  
Schulstr. 2, Turnhalle  
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 Klamotten zur Schlussentspannung

#### 41010

##### **Body Fit Kondition, Koordination, Beweglichkeit**

Do, 29. Februar, 18-19 Uhr, 9 x,  
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,  
Schulstr. 2, Turnhalle  
Gebühr: 58,- €

##### **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 NEU

##### **Power Fit Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit**

Do, 29. Februar, 19.15-20 Uhr, 9 x,  
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,  
Schulstr. 2, Turnhalle  
Gebühr: 44,- €

##### **Claudia Zimmermann**

Nach einem Warm-Up, bei dem wir den Puls schon einmal in die Höhe treiben, folgt ein Ganzkörper-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





41660

### Outdoor Lauftraining für Einsteiger Motiviert durchstarten! In der Gruppe

So, 21. April, 8-9.30 Uhr, 6 x,  
Allersberg, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67  
Gebühr: 50,- €

#### Sonja Lieberwirth

Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation! 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 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.

40105

### Beckenbodentraining für Frauen So stärken wir unsere Körpermitte

Fr, 5. April, 9.30-10.45 Uhr, 6 x,  
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,  
Eingang Zwischenmarkt  
Gebühr: 48,- €

#### 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

45321

### Thailändische Fußreflexzonenmassage

So, 5. Mai, 10-17.30 Uhr,  
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
Gebühr: 56,- € Anmeldung nur paarweise  
(+ 5,- € Kosten für Skript + Öl)

#### Sabine Harbauer

Die Fußreflexzonenmassage ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen sowie zur Entspannung und Regeneration. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erlernen Sie am Partner\*in einfache Grifftechniken zum Lockern der Füße und das Auffinden und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstab. Idealerweise

weisen Sie sich mit einem Partner\*in an. Auf Wunsch kann der Holzstab von der Dozentin erworben werden. Kosten für Skript und Öl (5 €) sind bei der Dozentin zu entrichten.

Anmeldung nur paarweise.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Buntstifte, Verpflegung, Getränk

40003 NEU

### Rücken-Workshop

#### Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken

Sa, 13. April, 13-15.30 Uhr,  
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
Gebühr: 23,- €

#### Stefanie Kübler-Nikolaiczik

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

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



41631

### Stand Up Paddel - Anfänger Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 20. 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 - Aufbaukurs Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 20. Juli, 16-18 Uhr,  
Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg  
Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

#### Pierre Pelz

In diesem 2-stündigen SUP-Aufbaukurs 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 Board und ein wenig Boarderfahrung. Keine Ermäßigung möglich.

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

### YOGA

40100

### Yoga und Meditation

Mo, 26. Februar, 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

40233

### Yoga - weiterführender Kurs Den Tag ausklingen lassen

Mo, 11. März, 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, 27. Februar, 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 Teilnehmende jeden Alters und an Teilnehmende, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben.

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



**40234**

### Yoga

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 28. Februar, 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

**40235**

### Yoga

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 28. Februar, 17.15-18.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
Gebühr: 62,- €

#### Daniela Siegl

Siehe Kursbeschreibung 40234

**40236**

### Yoga

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 28. Februar, 18.45-20 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
Gebühr: 62,- €

#### Daniela Siegl

Siehe Kursbeschreibung 40234

**40243**

### Vinyasa Flow Yoga

#### Basic

Mi, 6. März, 18.35-19.50 Uhr, 7 x, Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Gebühr: 44,- €

#### 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 Schlussentspannung

**40230**

### Yoga - weiterführender Kurs

#### Für Einsteiger geeignet

Do, 7. März, 9-10.30 Uhr, 12 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
Gebühr: 89,- €

#### Karin Algeier

Mit Yoga in den Tag starten. Erleben Sie die wohltuende 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

**40239**

### Yoga

#### Für Einsteiger geeignet

Do, 29. Februar, 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. Hilfsmittel wie Gurt, Klötzen oder Wand sind erwünscht und werden in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen im Unterricht verwendet.

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

**40240**

### Yoga

#### Für Einsteiger geeignet

Do, 29. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
Gebühr: 62,- €

#### Dorothea Pille

Siehe Kursbeschreibung 40239

## MUSIK / KREATIVES

**52304**

### Aquarellmalen

Di, 27. Februar, 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



**50423**

### Gitarrenkurs Stufe 2a

#### Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 22. Februar, 20-20.45 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr: 52,- €

#### Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E u. gr. G beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Wechselschlag erlernen! Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

**50424**

### Gitarrenkurs Stufe 2b

#### Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 2. Mai, 20-20.45 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr: 52,- €

#### Gisela Timm

Fortsetzung von Kur 50423

**50417**

### Gitarre nach Noten Stufe 3b

#### Melodien spielen nach Noten

Di, 20. Februar, 19-19.30 Uhr, 9 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr: 40,- €

#### Gisela Timm

Wenn Sie die Noten d und g-g2 sowie den angelegten Anschlag sowie diverse Notenwerte



kennen, dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs vertiefen wir vor allem das bisher Gelernte. 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.

**50418**  
**Gitarre nach Noten Stufe 4a**  
**Melodien spielen nach Noten**

Di, 7. Mai, 19-19.30 Uhr, 9 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 40,- €  
**Gisela Timm**  
 Fortsetzung von Kur 50417

**50415**  
**Gitarrenkurs Stufe 6a**  
**Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 20. Februar, 18.10-18.55 Uhr, 9 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 59,- €  
**Gisela Timm**

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7, E7, G7, H7 und Dm sowie einige Schlag- und zwei Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie zwei weitere, 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 6b**  
**Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 7. Mai, 18.10-18.55 Uhr, 9 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 59,- €  
**Gisela Timm**  
 Fortsetzung von Kur 50415



**50421**  
**Gitarrenkurs Stufe 8a**  
**Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 22. Februar, 19-19.55 Uhr, 8 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 64,- €  
**Gisela Timm**

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7, E7, G7, H7, Dm, 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.

**50422**  
**Gitarrenkurs Stufe 8b**  
**Liedbegleitung mit Akkorden**

Do, 2. Mai, 19-19.55 Uhr, 8 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 64,- €  
**Gisela Timm**  
 Fortsetzung von Kur 50421

**50419**  
**Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10a**  
**Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 20. Februar, 19.35-20.35 Uhr, 9 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 53,- €  
**Gisela Timm**

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7, E7, G7, H7, Dm, 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.

**50420**  
**Gitarrenkurs Stufe 10b**  
**Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**

Di, 7. Mai, 19.35-20.35 Uhr, 9 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 53,- €  
**Gisela Timm**  
 Fortsetzung von Kur 50419

**50427**  
**Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1**  
**Musizieren in der Gruppe**

**ohne Vorkenntnisse**  
 Di, 20. Februar, 10-11 Uhr, 9 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 68,- €  
**Gisela Timm**

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

**50428**  
**Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2**  
**Musizieren in der Gruppe**

**ohne Vorkenntnisse**  
 Di, 7. Mai, 10-11 Uhr, 9 x,  
 Allersberg, Mittelschule,  
 Altenfeldener Str. 1, Musikraum  
 Gebühr: 68,- €  
**Gisela Timm**  
 Fortsetzung von Kurs 50427

**JUNGE VHS**

**74052**  
**Hip-Hop - Starter**  
**Dancemove für Kids von 6-10 Jahren**

Fr, 1. März, 14.30-15.30 Uhr, 10 x,  
 Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
 Gebühr: 50,- €  
**Jasina Dzemaili**

Du hast Spaß dran, dich zur Musik zu bewegen und willst richtig coole HipHop Moves lernen? Die Kinder lernen spielerisch erste Grundschriffe des Hip-Hop, um aus diesen Schritten erste Choreografien zu entwickeln. Unterrichtet werden nicht nur selbst ausgedachte Tanzschritte, sondern auch beliebte TikTok Tänze zu aktueller Musik. Die Dozentin hat langjährige Erfahrung und bereits erfolgreich an Wettbewerben teilgenommen. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, passendes Schuhwerk, Getränk



**74053**  
**Hip-Hop - next Level**  
**Dancemove für Kids von 6-10 Jahren**

Fr, 1. März, 15.30-16.30 Uhr, 10 x,  
 Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2  
 Gebühr: 50,- €  
**Jasina Dzemaili**

Du hast bereits "Feuer gefangen" oder einfach nur Spaß dran, dich zur Musik zu bewegen und willst noch mehr coole HipHop Moves lernen? Die Kinder lernen spielerisch weitere Grundschriffe des Hip-Hop, um aus diesen Schritten tolle Choreografien zu entwickeln. Unterrichtet werden nicht nur selbst ausgedachte Tanzschritte, sondern auch beliebte TikTok Tänze zu aktueller Musik. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, passendes Schuhwerk, Getränk

**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)		
* = Pflichtfeld		
<b>Bei Kinder-/ Eltern-Kind-Kursen:</b>		
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 3330 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](http://www.vhs-roth.de) oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

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