


Unser Programm-Magazin,

→ alle Kurse für Sie im Überblick!



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 8
Programm-Magazin
Herbst/Winter
2024/2025



Zum Glück
ist es nicht
weit – vhs

Das
komplette
Programm

Glück lernen
Glücksstunden
an der Rea Hip
ab S. 8

Glück lehren
Dozentenportrait
ab S. 16

Glück im Namen
Felix Fröhlich
im Interview
ab S. 54

Programm Herbst-/Wintersemester 2024

Liebe Kunden*innen! Liebe Leser*innen!

Unser Motto für das Herbst-/Wintersemester lautet „Zum Glück ist es nicht weit“. Ein schöner Gedanke das Glück in greifbarer Nähe zu sehen und mit sich selbst zufrieden und glücklich zu sein. Doch mal ehrlich, wie geht es Ihnen, wenn Sie die vielen negativen Nachrichten zurzeit hören? Ungewisse Zeiten sorgen für schlechte Laune und Unsicherheit. In schwierigen Zeiten mental stark zu bleiben oder zu werden, und optimistisch und glücklich durchs Leben zu gehen ist das Ziel eines jeden von uns. Doch wie schaffe ich das in meinem Alltag? Oft helfen kleine Impulse um wieder positiver zu denken und zu leben. Mit unseren verschiedenen Workshops **„Selbstwertgefühl –erforschen-stärken-üben“**, **„Die Kraft der Positiven Wörter“**, **„Entspannungsmethoden“** oder auch auf körperlicher Ebene mit der **„Thaimassage“** haben Sie die Möglichkeit Ihre Gedanken, Wörter oder Stresslevel mit einer oft einfachen Strategie in die richtige Bahn zu lenken.

Was gehört noch zum Glück? Essen macht glücklich und gemeinsam Kochen auch. In unseren Kochkursen lernen Sie nicht nur Tipps & Tricks und neue Rezepte kennen, sondern genießen als Highlight einen kulinarischen Abend in fröhlicher und geselliger Runde. Sie haben die Auswahl an **Ayurvedischer-, Italienischer- und Thailändischer Küche**.

Auch zusammen lernen macht generell mehr Spaß und Laune. In unseren **Eng-**

lisch-, Französisch oder Spanisch- sowie Musikkursen sind es die Erfolge, die zusammen glücklich machen. Glückshormone werden auch bei jeglicher Art von Bewegung ausgeschüttet. Energie aufladen ob sanft oder mit Power. Auch hier haben wir wieder zahlreiche Kurse im Bereich **Yoga, Body & Power Fit, Pilates sowie Hip Hop für Kids** für Sie im Angebot.

Auch Kreativität, mit den Händen etwas erschaffen, kann zu einem wahren Glücksgefühl führen. Möchten Sie gerne Ihre kreative Seite kennenlernen und das Zeichnen lernen. Mit unserem neuen Workshop **„Zeichnen für Einsteiger“** können Sie sich kreativ am Zeichnen ausprobieren, ebenso beim Kurs **„Aquarellmalen“**.

Neu in diesem Semester ist der Kurs der Jungen vhs **„Starke Mädels“** ein Selbstbehauptungsworkshop für Mädchen im Grundschulalter sowie der Kurs **„1. Hilfe am Kind“** um für Notfälle bei Babys oder Kleinkindern schnell und sicher handeln zu können.

Ebenfalls neu in diesem Semester ist der Kurs **„Gartengestaltung“**. Mich persönlich macht mein Garten glücklich, das Garteln und draußen im Sommer im „grünen Wohnzimmer“ zu sein. Geht es Ihnen genauso und möchten schon lange das eine oder andere an Ihrem Garten verändern nur haben Sie nicht die Idee oder den Impuls dies umzusetzen? Mit unserer Dozentin Vera Wache haben Sie die Möglichkeit ihren Garten mit profes-

sioneller Anleitung ein Stück schöner und grüner zu gestalten.

Glück ist grenzenlos und das persönliche sowieso. Ein kleines bisschen möchte die vhs Sie hiermit unterstützen – denn zum Glück ist es nicht weit!

Ihre
Elke Zintl



Anmeldungen sind ab 01.08.2024 möglich unter www.vhs-roth.de oder schriftlich mit nachfolgenden Anmeldeschein

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).

weitere Infos zu unseren Kursen



18475

Essbar oder giftig?

Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet

So, 13. 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 gesicherte 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)



45002 NEU

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren

Sa, 19. Oktober, 9.30-13 Uhr,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

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 und bereitet dich so auf jegliche Notfälle im Kindesalter vor. Die Inhalte sind speziell auf die Besonderheiten im Kindesalter ausgerichtet und gehen insbesondere auf folgende Themen ein: Unfall- und Notfallprävention & Wiederbelebung, Erstickenanfall & Fremdkörper in den Atemwegen, Verbrennungen, Vergiftungen, Fieberkrämpfen und anderen Notfällen, Praktische Übungen an verschiedenen Demonstrationsmaterialien

Die Kursleiterin ist Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Gesundheits- und Pflegepädagogin B.A. und zertifizierte Kindernotfalltrainerin. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhältst du eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten. Erkundige dich einfach bei deiner Krankenkasse.

18451 NEU

Nase frei!

Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit

Sa, 16. November, 11-14 Uhr,

Treffpunkt: Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1

Gebühr: 19,- € (+ ca. 3,- € bis 8,- € Materialkosten)

Ute Seelig

Wir machen einen herbstlichen Spaziergang und lernen, wie wir mit Wildkräutern unser Immunsystem stärken können. Danach gibt es im Warmen noch weitere Tipps und Tricks aus der Kräuterwelt und wir stellen eine traditionelle medizinische Zubereitung aus Essig und Honig her. Ein Oxymel. Man kann es sowohl zu medizinischen, als auch zu kulinarischen Zwecken verwenden. Lassen Sie sich überraschen.

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

15121

Solarstrom für den Landkreis Roth

Besuch der Freiflächen-PV bei Ebenried

Sa. 14. September, 14-15.30 Uhr

Allersberg, Treffpunkt: Ebenried, Ortsmitte, anschließende Fahrt zur PV-Freiflächen-PV

Gebühr: kostenfrei

Dr. Gerhard Brunner

Inzwischen wird ein Viertel des Stroms, der in Roth verbraucht wird, auch in der Stadt erzeugt. Für eine kostengünstige und klimaneutrale Stromversorgung sind aber größere Photovoltaik- oder Windkraftanlagen unverzichtbar. Beim Spaziergang durch die PV-Freiflächenanlage in Ebenried bei Allersberg kann man die Komponenten einer größeren Solar- und Energieerzeugungsanlage kennenlernen und sich über Betriebs- und Pflegekonzepte (Landschaftsverträglichkeit) informieren. Der Werkleiter der Rother Stadtwerke, Dr. Gerhard Brunner, führt zusammen mit Christian Sachs, dem Projektentwickler, kompetent vor Ort im Rahmen der Themenreihe „Energie“.

20300 NEU

Wörter schaffen Wirklichkeit

Freude, Dankbarkeit und Wohlbefinden beginnt beim Denken und Sprechen

Sa, 30. November, 9-12 Uhr,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 23,- €

Claudia Frohns

Wir leben in einer Zeit, wo wir alles haben, was wir brauchen. Das sollte doch ein Grund zur Freude sein, oder? Dennoch machen wir oft die Erfahrung, dass es Grund zur Unzufriedenheit gibt. So gibt es Wörter, die uns belasten und Wörter, welche uns froh, dankbar und glücklich sein lassen. In diesem Seminar erleben Sie die Kraft der Wörter und wie Grammatik das Leben leichter macht. Mit der Methode LINGVA ETERNA® wird es für Sie einfacher mit Leichtigkeit und Freude durchs Leben zu gehen.

14201 NEU

Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün

zum Erlebnis für die Sinne

Sa, 9. November, 14-17.45 Uhr, 2 x,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

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 erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. 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 Grundstückes, weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3



LAPTOP / SMARTPHONE – WISSEN

24100

Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/Tablet

Intensive individuelle Schulung

Termin nach individueller Vereinbarung

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 40,- € (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. **Bitte beachten Sie:** Die Einzelschulung bezieht sich nur auf das Betriebssystem Android!



SPRACHEN

32100

Englisch - Niveaustufe A1

Einsteigerkurs

Do, 10. Oktober, 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 3

32201

Englisch-Grundstufe A2

Auffrischkurs

Do, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Kunstraum

Gebühr: 83,- €

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 6



33102

Französisch A1-2

Wiedereinsteiger

Mi, 25. September, 19-20.30 Uhr, 15 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Kunstraum, Gebühr: 111,- €

Anna Guilloux-Blütling

Haben Sie bereits 2-3 Semester Französisch oder Französisch in der Schule gelernt? Zudem möchten Sie erneut nach Frankreich reisen? Anhand des Buches "Rencontres en Français" ab Kapitel 11 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! Willkommen!

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

33200

Französisch A2 - Rencontres

Fortsetzungskurs

Mi, 25. September, 17.30-19 Uhr, 15 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Kunstraum, Gebühr: 111,- €

Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit unserem Französischkurs A2. Wenn Sie bereits 3-4 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: Lehrbuch: Rencontres en Français A1, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529642-8), ab Lektion 7

37901

Spanisch - Für Anfänger

mit Vorkenntnissen

Niveaustufe A1

Do, 19. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Physiksaal

Gebühr: 74,- €

Halina Barrios

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits 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 den Spanischen Alltag

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

GESUNDHEIT / BEWEGUNG / SPORT

45303 NEU

Selbstwert stärken - Workshop

erforschen - stärken - üben

Sa, 26. Oktober, 14-17.30 Uhr, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 27,- €

Daniela Renner

Ob wir uns selbst für wertvoll halten hängt in einem großen Maß von unserem Denken und Erleben ab. Gleichzeitig hat unser Selbstwertgefühl große Auswirkungen auf unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Handeln. Es ist ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht sein ganz individuelles Potenzial zu leben. Diese Kursreihe eröffnet dir die Möglichkeit, die Facetten deines Selbstwertes zu erkunden, deine ganz persönlichen Stärken zu entdecken und dich zu stärken. Mit Übungen zur Wahrnehmung, Körper- und Atemübungen, Kreide und Papier und vor allem mit der Erfahrung in der Gruppe kannst du in Begleitung der Dozentin neue Blickwinkel entdecken und dich stärken. Voraussetzung für die Teilnahme ist es, keine körperlichen Einschränkungen zu haben und Offenheit für neue Erfahrungen mitzubringen.

45324 NEU

Thai-Massage

Entspannung für den Rücken

So, 24. November, 9.30-17 Uhr, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 56,- € Anmeldung nur paarweise (+ 4,- € Materialkosten)

Sabine Harbauer

Bei der traditionellen Thai-Massage wird durch ruhige, fließende Bewegungen und bewusste Berührung der Energiefluss harmonisiert und somit die Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch sanften Druck und Dehnungen lösen sich Verspannungen und Blockaden. Sie erlernen theoretische Grundlagen und im Praxisteil, wie man eine Massage von Kopf - Nacken - Schulter - Gesicht und Rücken gibt. Idealerweise melden Sie sich mit Partner*in an. Eine Teilnahme von Einzelpersonen ist nur möglich, wenn andere Einzelpersonen im Kurs angemeldet sind. Kosten für das Skript (4 €) sind bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen für Kopf und Knie, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Verpflegung, Buntstifte, Getränk



40020 NEU

Entspannungs-Workshop

Welche Entspannung passt zu mir?

Fr, 31. Januar, 18-20.30 Uhr, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 23,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Einfach mal abschalten und entspannen, aber du weißt nicht, welche Entspannungsmethode zu dir passt? Um Belastungen des hektischen Alltags auszugleichen, braucht es ausreichend Entspannung um körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Wer lernt gut mit Stress umzugehen und zu regenerieren, tut seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes. Da jeder Mensch auf andere Weise entspannt, ist es wichtig, die für sich passende Entspannungsmethode zu finden. In diesem Workshop werden unterschiedliche Entspannungsmethoden vorgestellt, die dann auch direkt ausprobiert werden. Inhalte sind:

- gezieltes Loslassen mit der progressiven Muskelentspannung
- in Ruhezustand über die Macht der Gedanken im Autogenen Training kommen
- durch Achtsamkeitsübungen die Außenwelt abschalten
- über fließende Bewegungen beim Qi Gong in die Entspannung kommen
- mehr Gelassenheit über Yogaübungen erfahren

- leichter und gelöster bewegen mit der Feldenkrais Methode

Des Weiteren gibt es Tipps zur Entspannung zwischendurch. Abgerundet wird der Workshop mit kurzer Theorie über die Entstehung von Stress und die Wirkung der Entspannungsmethoden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk, warme Kleidung und Decke für Entspannung

41225

Low Impact meets Pilates & Mobility Für Anfänger und Geübte

Mi, 25. September, 17.30-18.30 Uhr, 9 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle, Gebühr: 57,- €

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 Schlussspannung

41010

Body Fit

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 10. Oktober, 18-19 Uhr, 13 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle, Gebühr: 83,- €

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

Power Fit

Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit

Do, 10. Oktober, 19.15-20 Uhr, 13 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle, Gebühr: 62,- €

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



YOGA

40230 NEU

Yoga Workshop

Technik von Kopf bis Fuß

So, 17. November, 9-12 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum,
Gilardistr. 2, Gebühr: 25,- €

Lisa Vierthaler

Du konntest bereits erste Erfahrungen im Yoga sammeln und möchtest deine eigene Yoga-Praxis im Bereich der Körperhaltung verbessern? Tauche in diesem Workshop in die Welt des Yoga ein und vertiefe die Techniken, die sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene von Bedeutung sind. Wir beginnen mit den Grundlagen verschiedener Asanas, lernen die richtige Ausführung kennen und werden diese auch modifizieren - denn kein Körper ist gleich. Du erhältst praktische Tipps und Techniken, die du sofort in deine eigene Praxis integrieren kannst. Gerne kannst Du auch Deine Fragen und Themen mit einbringen, denn genau hierfür bietet dieser Workshop eine wundervolle Möglichkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Yogamatte, Getränk

40106

Yoga und Meditation

Mo, 16. 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

40233

Yoga

Mo, 7. 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, 17. 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 Kennenlernen 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, 25. 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

>>>

40235

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 25. September, 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, 25. September, 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, 25. September, 18.35-19.50 Uhr, 9 x, Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle, 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 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 Kleidung

40232

Yoga am Morgen

Do, 10. 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 wohl-tuende Wirkung der Yoga-Körper-Atem- und Stilleübungen. Gehen Sie mit mehr Energie und Ausgeglichenheit durch den Tag. Einsteiger sind herzlich willkommen.

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

40239

Yoga

Do, 19. 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. 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

Do, 19. September, 19.15-20.30 Uhr, 10 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Dorothea Pille

Siehe Kursbeschreibung 40239

KOCHEN

42110

Thailand Streetfood

Kochen Sie sich in den Urlaub

Mi, 13. November, 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. Die Rezepte hat die Dozentin aus Thailand mitgebracht. Viele interessante Köstlichkeiten verwöhnen uns an diesem Abend: Frühlingsrollen, Mangosalat, Sticky Rice mit Mango, fried Banana, Pad Thai und viele mehr

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben, Wok (falls vorhanden)



42111 NEU

Ayurvedisch Kochen

Do, 24. Oktober, 18-21.30 Uhr, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche, Gebühr: 28,- €

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 Dahlen, belebenden Kräutern, bunten Gewürzen und frischem Gemüse. Wir kochen leckere ayurvedische Rezepte wie z.B. Curry, Chutney usw., die Sie leicht zu Hause nachkochen und genießen können. Dazu erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Ayurvedische Lehre wie z. B. was tut meinem Typ gut, was bekommt mir.

Bitte mitbringen: Behälter für Essen, Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser

42112

Cucinare come a casa mia

Italienischer Kochabend

Fr, 17. Januar, 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 mitbringen: Schürze, scharfe Messer, Gefäße für Kostproben

Bitte teilen Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bereits bei der Anmeldung mit

MUSIK / KREATIVES

52007 NEU

Zeichnen für Einsteiger

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

Sa, 23. November, 14-17 Uhr, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
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 in unserem Kennenlern-Workshop für Anfänger kennen! Gemeinsam mit dem Kursleitenden werden Sie sich den wichtigsten grundlegenden Themen widmen, darunter Materialauswahl, Bildkonzeption, Herangehensweise an die Zeichnung, Perspektive und Schattierung. Sie werden aktiv lernen, wie Sie die richtigen Materialien auswählen, Ihre Ideen aufs Papier bringen und grundlegende Techniken des Zeichnens anwenden können. Profitieren Sie im Alltag von einem neuen Hobby, das Ihnen kreative Entfaltungsmöglichkeiten bietet, die Wahrnehmung schult und Ihre Fähigkeiten im visuellen Denken verbessert.

Bitte mitbringen: Zeichenbleistifte (H-B), Zeichenblock A4 mind. 190 g, guter Spitzer, Radierknete/Radierer, Tuch

52305

Aquarellmalen

Di, 12. 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

50424

Gitarrenkurs Stufe 3a

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 19. September, 20-20.45 Uhr, 9 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 59,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G u. A7 sowie den Wechselschlag beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C und zwei neue Schlagmuster erlernen! Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

50425

Gitarrenkurs Stufe 3b

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 5. Dezember, 20-20.45 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 65,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7 u. C sowie den Wechselschlag beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord D7 und ein weiteres Schlagmuster erlernen! Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

50418

Gitarre nach Noten Stufe 4b

Di, 17. September, 19-19.30 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 44,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten d1 und g1-g2 inkl. fis2 sowie den angelegten Anschlag sowie diverse Notenwerte kennen, dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs lernen wir die Note e1 kennen und üben vor allem Achtelnoten. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

50419

Gitarre nach Noten Stufe 5a

Di, 3. Dezember, 19-19.30 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 44,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten d1 und g1-g2 inkl. fis2 und e1 sowie den angelegten Anschlag sowie diverse Notenwerte kennen, dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs lernen wir die Note f1 kennen und vertiefen das bisher Gelernte. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

50416

Gitarrenkurs Stufe 7a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 17. September, 18.10-18.55 Uhr, 10 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, 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.

50417

Gitarrenkurs Stufe 7b

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 3. Dezember, 18.10-18.55 Uhr, 10 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, H7 u. C7 sowie einige Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord Dm7 erlernen. Außerdem wollen wir mit dem kleinen F-Barré beginnen. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

50422

Gitarrenkurs Stufe 7bN

Liedbegleitung mit Akkorden

und Spielen nach Noten

Do, 19. September, 19-19.55 Uhr, 9 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 73,- €

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-e2 beherrschen, da wir auch Melodien nach Noten spielen. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.



50423

Gitarrenkurs Stufe 8a

Liedbegleitung mit Akkorden

und Spielen nach Noten

Do, 5. Dezember, 19-19.55 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 80,- €

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-f2 beherrschen, da wir auch Melodien nach Noten spielen. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

50420

Gitarrenkurs Stufe 11a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 17. September, 19.35-20.25 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 73,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde inkl. 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. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

50421

Gitarrenkurs Stufe 11b

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 3. Dezember, 19.35-20.25 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 73,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Grund- und Sept-Akkorde inkl. 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. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist.

Bei allen Gitarrenkursen ist im Kurs ein Unterrichtsheft für 5 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

50427

Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1

Musizieren in der Gruppe

ohne Vorkenntnisse

Di, 17. September, 10-11 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum, Gebühr: 75,- €

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, 3. Dezember, 10-11 Uhr, 10 x,

Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr: 75,- €

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.

JUNGE VHS

75010 NEU

Mini Hip Hop

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Fr, 27. September, 15-16 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Gebühr: 46,- €

Jennifer Günter

Beim Mini Hip Hop handelt es sich um eine Tanz- und Spielparty, bei der sich die Kids so richtig austoben können. Begleitet von kindgerechter angesagter Musik erlernen die Kids ihre ersten coolen Hip Hop Basic Moves und mini Choreografien. Gleichzeitig wird die Koordination, sowie das Musik- und Taktgefühl gefördert und der soziale Umgang mit anderen Kids geübt. Tanzen ist die beste Möglichkeit, Freude an der Bewegung zu erleben. Rein in die Schühchen und los geht's.

75011 NEU

Hip Hop Kids

Für Kinder ab 8 Jahren

Fr, 27. September, 16.15-17.15 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Gebühr: 46,- €

Jennifer Günter

Ihr möchtet, dass euer Kind sich bewegt, Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit lernt, dabei Spaß hat und mit anderen Kindern in Kontakt kommt? Dann seid ihr bei Hip Hop Kids genau richtig. Hier lernt ihr coole Hip Hop Moves und tolle Choreografien zu aktueller Musik, wie



sie von großen Stars in Videoclips getanzt werden. Sowohl Neueinsteiger als auch erfahrene Tänzer werden gefördert und gefordert. Spaß und Freude an der Musik und Bewegung sind das Ziel. Rein in die Sneakers und los geht's.

74030 NEU

Starke Mädels

Selbstbehauptung für Mädchen von 7 bis 10 Jahren

Sa, 28. September, 10-11.30 Uhr, 2 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2, Gebühr: 39,- €

Manuel Bauer

In diesem Workshop lernen die Mädchen, Gefahren bereits wahrzunehmen, bevor sie sich zeigen. Durch die Vermittlung von einfachen Selbstverteidigungsübungen in unserem praktischen Training, erkennen die Mädchen wie stark sie sind und dass sie im Notfall in der Lage wären, Nein zu sagen. Hilfe zu holen oder Widerstand zu leisten. Dieses Wissen erzeugt eine andere Körpersprache und stärkt das Selbstvertrauen. Dieses Angebot wird von zwei qualifizierten Trainern geleitet. Dies ermöglicht eine individuelle Betreuung in einer kleinen Gruppe.



Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden.
Ausfüllen, ausschneiden und an Ihre vhs vor Ort geben.



Oder melden Sie sich
einfach online an unter
www.vhs-roth.de



Verbindliche Anmeldung



für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:		* = Pflichtfeld
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes		

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE	_____
Bank		
Name, Vorname des Kontoinhabers		
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)		

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum _____ Unterschrift _____