

Unser Programm-Magazin,

→ alle Kurse für Sie im Überblick!



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 9
Programm-Magazin
Frühling / Sommer
2025

#Zukunfts-
ort_vhs

Zukunft erleben
vhs_business
Ihr Schlüssel
zu Future Skills
ab S. 8

Zukunft lehren
Kursleitende vermitteln
Kompetenzen
für morgen
ab S. 16

Zukunft gestalten
Bürgermeister
im Interview über
Bildungsräume
ab S. 54

Programm Frühjahr-/Sommersemester 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr bedeutet neue Möglichkeiten – und ein neues vhs-Programm voller spannender Angebote, die inspirieren, fördern und begeistern!

Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Semester eine bunte Vielfalt an Kursen präsentieren zu dürfen. Entdecken Sie neue Themen wie **"Achtsame Kommunikation"**, die zeigt, wie Sprache Brücken baut, oder erleben Sie die perfekte Verbindung von Bewegung und Klang mit **"Yoga meets Soundbath"** – eine wunderbare Möglichkeit, die Woche entspannt ausklingen zu lassen. Oder Sie suchen einen energiegeladenen Start ins Wochenende? Dann ist unser **"Modern Jazz Dance"** mit einer ausgebildeten Tanzlehrerin genau das Richtige für Sie – Power, Spaß und mitreißende Musik ga-

rantiert! Für unsere kleinen Teilnehmenden bieten wir mit **"Starke Kids"** einen Selbstbehauptungsworkshop, der Kinder stark und selbstbewusst macht.

Genuss und Kulinarik kommen ebenfalls nicht zu kurz! In unseren Kochkursen, wie **"Ayurvedisch Kochen"**, **"Italienische Blitzrezepte – Pronto Pronto"** oder **"Best of India"**, können Sie nicht nur neue Rezepte ausprobieren, sondern auch kulinarisch verreisen. Unsere erfahrene Dozentin hat die jeweiligen Länder intensiv bereist und bringt ein Stück Urlaub sowie authentische Rezepte direkt in die vhs-Küche.

Natürlich bleiben auch unsere beliebten Klassiker im Programm: Eine breite Auswahl an **Yoga- und Gesundheitskursen, Sprachkursen** wie Englisch,

Französisch und Spanisch für verschiedene Lernstufen sowie unsere vielfältigen **Gitarrenkurse** für Einsteiger bis Fortgeschrittene. Ebenso laden **Wildkräuterwanderungen, EDV-Einzelschulungen, Zeichenkurse** und weitere Angebote zum Mitmachen ein. Und wer seine sportlichen Vorsätze im neuen Jahr endlich umsetzen möchte, findet in den Kursen wie **"Body Fit" und „Power Fit"** sicher die perfekte Gelegenheit. Lassen Sie sich von unserem Programm inspirieren und starten Sie mit uns in ein Jahr voller neuer Möglichkeiten und Begegnungen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre
Elke Zintl



vhs

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

Gestalte das
bunte Angebot.

Anmeldungen sind ab 31.01.2025 möglich
unter www.vhs-roth.de oder jederzeit 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



WISSEN / ERKUNDEN / WORKSHOPS

K18452 NEU

Kräuterspaziergang für Familien

So, 27. April, 11-13 Uhr,
Allersberg, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67
Gebühr: 13,- € (+ 1,- € Materialkosten) /
Kinder bis 14 Jahre sind frei

Ute Seelig

Bei diesem kindergerechten Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter am Wegesrand kennen. Dazu werden Geschichten erzählt und Tipps gegeben, wie wir die Kräuter verwenden können. Wir stellen ein individuelles Kräutersalz her und zum krönenden Abschluss gibt es einen Zaubersatz mit unseren Kräutern. Die Materialkosten von ca. 1 € sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Sammelbeutel oder Korb, kleine Schere oder Messer, Becher oder Tasse für den Zaubersatz



K18468

Wildpflanzenführung mit Kräutersalzerstellung

Sa, 10. 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 Wegesrand. Bei unserem Spaziergang (1-2 km) lernen wir Wildpflanzen kennen und lernen, wie wir sie ganz einfach - wieder in unseren Alltag integrieren können und stellen vor Ort ein Kräutersalz mit unseren gesammelten Kräutern her.

Bitte mitbringen: Stoffbeutel oder Korb, kleine Schere oder Messer

K45002

Erste Hilfe bei Kindernotfällen Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren

Sa, 12. April, 9-12.30 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, Umgang mit Verbrennungen, Vergiftungen, Fieberkrämpfen und anderen Notfällen, Praktische Übungen an verschiedenen Demonstrationsmaterialien

Die Kursleiterin ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Gesundheits- und Pflegepädagogin M.A. und zertifizierte Kindernotfalltrainerin.

Über die Teilnahme an diesem Kurs erhältst du eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten des Kindernotfallkurses. Keine Ermäßigung möglich.

K40001 NEU

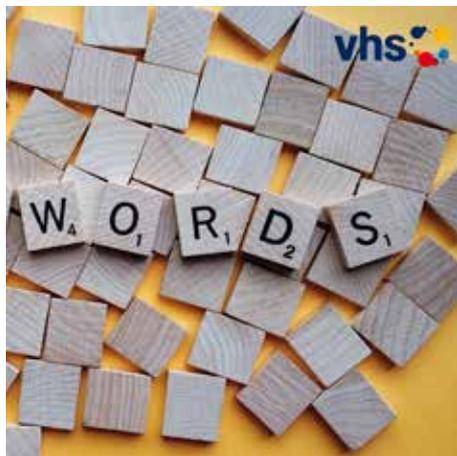
Achtsame Kommunikation Brücken bauen im Dialog

Sa, 5. April, 14-16 Uhr,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 23,- €

Wolfgang Stenz

In unserer schnelllebigen Welt voller Reize und Informationen wird achtsame Kommunikation zunehmend wichtiger. Dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu vertiefen und einen neuen, bereichernden Dialogstil kennenzulernen – für Gespräche, die sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber guttun. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten – sei es im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis. Vorkenntnisse in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sind dabei nicht erforderlich.

Mit Methoden aus dem MBSR-Ansatz schärfen wir Ihre Achtsamkeit, stärken Ihre Empathie und fördern wertvolle Beziehungen. Gönnen Sie sich Zeit für sich und Ihre Entwicklung und erleben Sie die tiefgehende Wirkung der achtsamen Kommunikation!



K20300 NEU

Sprache verbindet, heilt und bewegt Der Ton macht die Musik, sowohl im Beruf als auch in der Familie

Sa, 7. Juni, 9-12 Uhr,



Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 25,- €

Claudia Frohns

Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, fordert viel von den Menschen. Oft fehlt die Zeit zum Reden und es kommt zu Missverständnissen. Jemand sagt etwas, was so er gar nicht meinte und schon gibt es Streit. In diesem Seminar achten wir auf die Gedanken vor, während und nach Gesprächen. Es wird gezeigt, wie kraftvoll einzelne Wörter wirken. Dazu bekommen Sie sprachliche Impulse, wie es leichter gelingt, auf Augenhöhe zu kommunizieren und wertschätzend Rückmeldung zu geben. Mit der Methode LINGVA ETERNA® schaffen Sie ein konstruktives Gesprächsklima, sprechen wertschätzend an was Sie stört und können damit mehr erreichen.

LAPTOP / SMARTPHONE - WISSEN

K24100

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 (Windows Version 10/11)? 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 40 € pro 60 Min.

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

SPRACHEN

K33102

Französisch A1 Wiedereinsteiger (Kleingruppe)

Mi, 5. März, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Allersberg, Mittelschule,
Altenfeldener Str. 1, Kunstraum
Gebühr: 135,- €

Anna Guilloux-Blütling

Sie möchten im Sommer nach Frankreich reisen und haben bereits Kenntnisse in Französisch (1-2 Semester an der VHS). Dieser Kurs ist perfekt für Wiedereinsteiger. Wir wiederholen vieles aus dem A1-Kurs rund um Restaurantbesuch, Ausflüge buchen oder Zwischenfälle im Urlaub meistern. Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns auf Zuwachs! Bienvenue! Willkommen! Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich, individuell auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.



K33200

Französisch A2 - Rencontres Fortsetzungskurs

Mi, 5. März, 17.30-19 Uhr, 12 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Kunstraum
Gebühr: 114,- €

Anna Guilloux-Blütling

Wir machen weiter mit unserem Französischkurs A2. Wenn Sie bereits 3-5 Semester Französisch gelernt haben, kommen Sie einfach dazu. Wir lernen in entspannter Atmosphäre ab Kapitel 8 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 Francais A2, Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-529648-0), ab Lektion 9



K37901

Spanisch - Für Anfänger mit Vorkenntnissen Niveaustufe A1

Do, 20. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Physiksaal
Gebühr: 114,- €

Halina Barrios

Dieser Kurs ist ideal für alle, die nur geringe Spanischkenntnisse mitbringen und die Grundlagen der Sprache erlernen möchten. Gemeinsam üben wir einfache Redewendungen und Fragen, sodass Sie sich in alltäglichen Situationen auf Spanisch verständigen können. Schritt für Schritt bauen Sie Sicherheit auf und überwinden Sprachbarrieren – perfekt vorbereitet für Ihren nächsten Urlaub in Spanien!

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

K32100

Englisch - Niveaustufe A1 Einsteigerkurs

Do, 13. 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 4

K32201

Englisch - Niveaustufe A2 Auffrischkurs

Do, 13. März, 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

GESUNDHEIT / BEWEGUNG / SPORT

K40021 NEU

Beweglichkeit für Schulter und Nacken Workshop für mehr Wohlbefinden

Sa, 15. März, 13.30-16 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



K40105 NEU

Beckenbodentraining für Frauen So stärken wir unsere Körpermitte

Mo, 28. April, 18.15-19.30 Uhr, 6 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
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

K40230 NEU

Yoga Workshop Präzisiere und optimiere Deine Yogaübungen

So, 27. April, 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

K40244 NEU

Yoga meets Soundbath Zeit für Dich - Entspannung mit Klangschalen

Fr, 9. Mai, 19-20.30 Uhr, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 23,- €

Lisa Vierthaler

Begib dich auf eine Reise der Entspannung bei einer Yoga & Soundbath Stunde. Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga-Übungen zum Wohlfühlen und Hineinspüren im Einklang deiner Atmung sowie den verschiedenen Klängen.

Die Schlussentspannung (Shavasana) endet in einem Soundbath, bei der du in eine Welt aus Klängen eintauchen kannst. Hierbei werden verschiedene Instrumente, wie Klangschalen, Gong oder ein Aureliophone genutzt, um schwebende Töne und Vibrationen zu erzeugen. Diese Klänge helfen den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und den Energiefluss zu harmonisieren. Während eines Klangbades legst du dich bequem hin und lässt die Schwingungen und Töne auf dich wirken. Diese Stunde ist ideal für alle, die eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag suchen und neue Energie tanken möchten.

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

K40106

Yoga und Meditation

Mo, 10. März, 9.15-10.15 Uhr, 15 x,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 74,- €

Eva-Maria Harrer

Unser Geist ist in ständiger Bewegung, was dazu führt, dass wir unsere Klarheit verlieren und uns innerlich unruhig fühlen. Meditation bedeutet, den Geist auf ein Objekt zu richten. So kann sich der Geist zentrieren und beruhigen. Dies führt zu körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung. Vor der Meditation werden erst verschiedene Yogaübungen ausgeführt, um es dem Geist leichter zu machen, sich vom Alltag zu lösen. So ist der Geist gut vorbereitet für die Meditation.

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

K40231

Yin Yoga

Den Körper intensiv dehnen und entspannen

Mo, 17. Februar, 17-18 Uhr, 8 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 45,- €

Natalie Vibrans

Komm vorbei und lass den Alltag hinter dir. Mit langsamen, tiefen Dehnungen, die wir länger halten, erreichen wir das Bindegewebe und fördern deine Flexibilität. Yin Yoga ist ideal, um Körper und Geist nach einem langen Tag zu entspannen. Ob du Anfänger bist oder erfahrener Yogi – hier bist du genau richtig. Gemeinsam entspannen wir und tanken neue Energie.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Decke

K40238

Yoga

Für Anfänger und Geübte

Di, 11. März, 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

K40234

Yoga

Kraftvoll in den Tag starten

Mi, 19. Februar, 8.30-9.45 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Daniela Siegl

Beginnen Sie Ihren Tag mit neuer Energie und einem gestärkten Körper! Wir praktizieren klassische Yogahaltungen (Asanas) und fließende Bewegungsabfolgen wie den Sonnengruß was ins-

besondere unseren Rücken stärkt. Mit einfachen Atemtechniken, finden wir unsere innere Ruhe. Die Übungen werden individuell an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst – für einen harmonischen und kraftvollen Start in den Tag.

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



K40235

Yoga am Abend

Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen

Mi, 19. Februar, 17.15-18.30 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Daniela Siegl

In diesem Yoga-Kurs liegt der Schwerpunkt auf kräftigenden und dynamischen Übungen, die gezielt die Rückenmuskulatur stärken, die Körperhaltung verbessern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern. Mit einer Kombination aus klassischen Yogahaltungen (Asanas), dynamischen Bewegungsabfolgen wie dem Sonnengruß und bewussten Atemtechniken bringen wir den Körper in Balance und helfen Verspannungen abzubauen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden können – ideal, um den Tag aktiv abzuschließen.

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

K40236

Yoga am Abend

Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen

Mi, 19. Februar, 18.45-20 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Daniela Siegl

Siehe Kursbeschreibung K40235

K40243

Vinyasa Flow Yoga

Basic

Mi, 12. März, 18.35-19.50 Uhr, 9 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 63,- €

Lisa Vierthaler

In diesem Kurs praktizieren wir Asanas (Körperübungen) und Vinyasa (fließende Bewegungsabfolgen) in Verbindung mit bewusster Atemführung.

Diese achtsame Praxis hilft Ihnen, Ihre körperliche, geistige und seelische Verfassung besser kennenzulernen und fördert gleichzeitig Ruhe und Klarheit des Geistes. Durch die Verbindung von Bewegung und Atem bringen wir Körper und Geist in Einklang und schärfen unsere Bewusstheit und Wachsamkeit im Alltag. Der Kurs ist für alle geeignet – ob Sie ganz neu mit Yoga beginnen oder bereits Erfahrung mitbringen. Die Übungen werden so angeleitet, dass sie für Teilnehmer jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe zugänglich sind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Getränk, Decke, Socken bzw. wärmere Kleidung zur Schlussspannung

K40239

Yoga

Kräftigung, Flexibilität und innere Balance

Do, 20. Februar, 17.45-19 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Dorothea Pille

In diesem Yoga-Kurs kräftigen und dehnen wir die gesamte Muskulatur, während gleichzeitig das Nervensystem beruhigt und gestärkt wird. Durch die präzise Anleitung der Yogahaltungen (Asanas) und die gezielte Ausrichtung des Körpers, kombiniert mit Atemtechniken (Pranayama), entfaltet Yoga seine ganzheitlich positive Wirkung auf Körper und Geist. Um die Übungen individuell anzupassen und zu vertiefen, setzen wir unterstützende Hilfsmittel wie Gurte, Klötze oder die Wand ein. Diese werden nach Bedarf und in Abstimmung mit den Teilnehmenden verwendet, um die Yoga-Praxis für jeden individuell zugänglich und effektiv zu gestalten. Entdecken Sie, wie Yoga Kraft, Flexibilität und innere Balance in Ihr Leben bringen kann!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

K40240

Yoga

Kräftigung, Flexibilität und innere Balance

Do, 20. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 10 x,
Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 62,- €

Dorothea Pille

Siehe Kursbeschreibung K40239

K41225

Low Impact meets Mobility, Pilates & Yoga

Für Anfänger und Geübte

Mi, 12. März, 17.30-18.30 Uhr, 9 x,
Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule,
Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 50,- €

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 Pilates- und Yogabereich bringen die Bewegung mit dem Atem in Einklang. Hierdurch werden die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmus-



keln angespannt und der Rumpf stabilisiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Getränk, Socken bzw. wärmere Kleidung zur Schlussspannung

K51010 NEU

Modern Jazz Dance

Ausdruck, Moves & Choreo - Probier Dich aus!

Fr, 21. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2
Gebühr: 70,- €

Susa Riesinger

Lust auf Tanzen, Auspowern und tolle Choreos? In diesem Kurs erlebst du Modern Jazz Dance in all seinen Facetten: mal emotional, mal funky, mal Streetstyle zu cooler Musik. Wir starten jede Stunde mit einem Warm-up, um fit zu werden. Danach lernst du Basics und Bewegungen, die dein „Tanz-Vokabular“ erweitern. Zum Schluss erarbeiten wir gemeinsam eine Choreo, die wir jede Woche ein Stück weiter ausbauen. Hier kannst du dich ausprobieren und deinen eigenen Style finden. Der perfekte Start ins Wochenende.

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk



K41010

Body Fit

Kondition, Koordination, Beweglichkeit

Do, 13. März, 18-19 Uhr, 9 x, Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 57,- €

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

K41011

Power Fit

Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit

Do, 13. März, 19.15-20 Uhr, 9 x,

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2, Turnhalle

Gebühr: 43,- €

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

K41950

Stand Up Paddel - Anfänger

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 19. Juli, 13-15 Uhr, Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg
Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Pierre Pelz

Starte dein Abenteuer auf dem Wasser! In diesem 2-stündigen SUP-Anfängerkurs am Rothsee erlernst du spielend leicht die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte des Stand Up Paddelns. Nach dem Kurs kannst du schon eigenständig auf Tour gehen! SUP ist der perfekte Sport für alle, die gerne draußen aktiv sind – ganz ohne hohe körperliche Anforderungen. Er ist gelenkschonend, hat eine geringe Belastung für das Herz-Kreislaufsystem und macht einfach Spaß! Du solltest lediglich ein sicherer Schwimmer sein. Keine Ermäßigung möglich.

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

K41951

Stand Up Paddel - Aufbaukurs

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Sa, 19. Juli, 16-18 Uhr, Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg
Gebühr: 39,- € (inkl. Board)

Pierre Pelz

Du bist bereits sicher auf dem Board und willst deine SUP-Fähigkeiten auf das nächste Level bringen? In unserem 2-stündigen SUP-Fortgeschrittenkurs am Rothsee verfeinerst du deinen Bewegungsablauf und erlernst spannende Tricks und Techniken wie Crossbow, Ziehschlag, Pivotturn und Paddelstütze. Wir helfen dir, deine Balance auf dem Board zu perfektionieren und noch mehr Kontrolle auf dem Wasser zu gewinnen. Voraussetzung: Du solltest sicher auf dem Board stehen können und bereits erste Erfahrungen gesammelt haben. Keine Ermäßigung möglich.

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

KOCHEN

K42110 NEU

Best of India

Eine kulinarische Reise durch Indien

Mi, 19. März, 18-22 Uhr, Allersberg, Mittelschule,

Altenfeldener Str. 1, Lehrküche

Gebühr: 38,- €

Sabine Ederer

Lassen Sie sich von der Vielfalt an Aromen und Düften Indiens verzaubern! Unsere Dozentin, die selbst viel Zeit in Indien verbringt, bringt authentische, leicht nachzukochende Rezepte von ihren Reisen aus verschiedenen Landesteilen mit. Freuen Sie sich auf würzige Currys, selbstgemachte Gewürzmischungen, knuspriges Brot und viele weitere Spezialitäten. Reisen Sie mit uns kulinarisch nach Indien und entdecken Sie die faszinierende Welt der indischen Küche!

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



K42111

Ayurvedisch Kochen

Traditionelle Rezepte für moderne Genießer

Do, 27. März, 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 Gerichten, belebenden Kräutern, bunten Gewürzen und frischem Gemüse. Wir kochen leckere ayurvedische Rezepte die Sie leicht zu Hause nachkochen und genießen können. Zusätzlich erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Grundprinzipien des Ayurveda und erfahren, welche Nahrungsmittel Ihrem individuellen Typ besonders guttun. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie neue Impulse für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung mit nach Hause!

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

K42113 NEU

Italienische Blitzküche

Pronto-Pronto

Di, 8. April, 18-22 Uhr, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Lehrküche
Gebühr: 38,- €

Sabine Ederer

Sie essen gerne Italienisch, aber avanti muss es gehen? Rezepte von Antipasti über Nudeln, Lasagne, Geflügel, Fisch bis hin zum Dessert. Alles italienisch und schnell zubereitet. Es bleibt genügend

Zeit, mit einem italienischen Roten auf das Dolce far niente anzustoßen.

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

KREATIVES / MUSIK

K52007 NEU

Zeichnen für Einsteiger

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

Di, 11. März, 18.30-20.30 Uhr, 3 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 45,- €

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. 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 Hobby, das Ihnen kreative Entfaltungsmöglichkeiten bietet, die Wahrnehmung schult und Ihre Fähigkeiten im visuellen Denken verbessert.

Bitte mitbringen: festes Zeichenpapier A4 oder A3 (z.B. 190g, notfalls geht natürlich auch Kopierpapier), feste Unterlage, Bleistifttypen von 6B bis 6H (es sollten jedoch mind. 3 verschiedene Typen - hart, mittel, fett sein), Anspitzer, Radiergummi, ggf. Radierstift, ggf. Papiertuch

K52305

Aquarellmalen

Kreatives Malen mit Aquarelltechnik

Di, 11. März, 17-20 Uhr, 2 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Kunstraum
Gebühr: 88,- €

Sabine Weigand

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Malen und Lust auf kreative Experimente mit Aquarellfarben haben. Entdecken Sie vielfältige Techniken und lassen Sie sich von angegebenen Themen anleiten. Durch Experimentieren gewinnen Ihre Bilder an Ausdruck und Leichtigkeit. Ob Anfänger oder bereits erfahren, hier findet jeder neue Impulse für seine Bilder. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

K50424

Gitarrenkurs Stufe 4a

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 13. März, 20-20.45 Uhr, 7 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C u. D7 sowie einige Schlagmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde

vertiefen sowie den Akkord E7 und zwei weitere Schlagmuster erlernen!

K50425

Gitarrenkurs Stufe 4b

Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 22. Mai, 20-20.45 Uhr, 7 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 46,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Akkorde D, Em, A, Am, E, G, A7, C, D7 u. E7 sowie einige Schlagmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen. Außerdem wollen wir mit dem Zupfen der Akkorde beginnen und lernen hier ein einfaches Zupfmuster für einen 4-er-Takt.

K50418

Gitarre nach Noten Stufe 5b

Di, 11. März, 19-19.30 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 35,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten d1 und g1-g2 incl. fis2 und e1 sowie den angelegten Anschlag und diverse Notenwerte kennen, dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs lernen wir die Note c1 kennen und vertiefen das bisher Gelernte.

K50419

Gitarre nach Noten Stufe 6a

Di, 20. Mai, 19-19.30 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 44,- €

Gisela Timm

Wenn Sie die Noten d1-g2 incl. fis2 sowie den angelegten Anschlag und diverse Notenwerte kennen, dann können Sie hier mit einsteigen. In diesem Kurs vertiefen wir das bisher Gelernte anhand neuer Stücke.



K50416

Gitarrenkurs Stufe 7b

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 11. März, 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, E7, G7, Dm, H7 u. C7 sowie einige Schlag- und



Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und den Akkord Dm7 erlernen. Außerdem wollen wir mit dem kleine F-Barré beginnen.

K50417

Gitarrenkurs Stufe 8a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 20. Mai, 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, E7, G7, Dm, H7, C7, Dm7 u. kl. F sowie einige Schlag- und Zupfmuster beherrschen, dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde weiter vertiefen und weitere Schlag- und Zupfmuster erlernen.

K50422

Gitarrenkurs Stufe 8a

Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten

Do, 13. März, 19-19.55 Uhr, 7 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 56,- €

Gisela Timm

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

K50423

Gitarrenkurs Stufe 8b

Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten

Do, 22. Mai, 19-19.55 Uhr, 7 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 56,- €

Gisela Timm

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

K50420

Gitarrenkurs Stufe 12a

Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 11. März, 19.35-20.25 Uhr, 8 x, Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gebühr: 58,- €

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.

K50421**Gitarrenkurs Stufe 12b****Liedbegleitung mit Akkorden**

Di, 20. Mai, 19.35-20.25 Uhr, 8 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr: 58,- €

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.

Hinweis: Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Bei allen Gitarrenkursen ist im Kurs ein Unterrichtsheft für 5 € (incl. Audio-Dateien) erhältlich.

K50427**Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1****Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**

Di, 11. März, 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 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.

K50428**Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2****Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**

Di, 20. Mai, 10-11 Uhr, 8 x,

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum

Gebühr: 60,- €

Gisela Timm

Siehe Kurs K50427

JUNGE VHS**K74030****Starke Kids****Selbstbehauptung für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Sa, 15. Februar, 10-11.30 Uhr, 2 x,

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Gilardistr. 2

Gebühr: 39,- €

Manuel Bauer, Hannah Jonas

In diesem Workshop lernen die Kids, Gefahren bereits wahrzunehmen, bevor sie sich zeigen. Durch die Vermittlung von einfachen Selbstverteidigungsübungen in unserem praktischen Training, erkennen die Kinder 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	<input type="text"/>
-------	--------------	----------------------