

VORTRÄGE/WISSEN

Der Main - ein Bildvortrag Von der Quelle bis zur Mündung Kurs 18301

Freitag, 26. April, 19.00-20.30 Uhr,
Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3,
Bürgersaal
Gebühr: 7,- €

Peter Goppelt

Herr Goppelt führt uns mit seinem Vortrag den Main, die faszinierende Wasserstraße, entlang. Auf 527 km bahnt sich der Main seinen Weg, beginnend im Fichtelgebirge (weißer Main) und in der Fränkischen Alb (roter Main) mündet er bei Mainz in den Rhein. Auf dem Weg dahin durchfließt er mehrere fränkische Mittelgebirge und große Teile fränkischer Weinbaugebiete, sowie Gebiete in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen und Rheinland-Pfalz.

Abenberger Literaturkreis Romanautorinnen unserer Zeit Kurs 50100

Donnerstag, 14. März, 19.00-20.30 Uhr, 3x
Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3,
Bürgersaal
Gebühr: 23,- €

Albert Rösch

In diesem Semester werden die Romane "Die Habenichtse" von Katharina Hacker, "Neujahr" von Juli Zeh und "Blaue Frau" von Antje R. Strubel besprochen.

BEWEGUNG/ ENTSPANNUNG

Schulter-Nacken-Workshop Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden Kurs 40029

Montag, 18. März, 18.00-20.30 Uhr
Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11
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 es für Möglichkeiten gibt, wenn alle Übungen nicht genügend weiterhelfen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Kleidung für die Entspannung, Getränk

Rückenfit Kraft & Beweglichkeit für einen stabilen Rumpf Kurs 41300

Mittwoch, 6. März, 18.00-19.00 Uhr, 8x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Turnhalle, Güssübelstr. 2
Gebühr: 51,00 €

Daniela Fischer

Fortsetzung Kurs 41300:

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Indoor-Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Rückenfit Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule Kurs 41301

Mittwoch, 5. Juni, 18.00-19.00 Uhr, 8x
Abenberg, Grund-/Mittelschule,
Güssübelstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 51,- €

Daniela Fischer

Kursbeschreibung siehe Kurs 41300

Full Body Workout Kurs 41000

Mittwoch, 6. März, 19.15-20.15 Uhr, 8x
Abenberg, Grund-/Mittelschule,
Güssübelstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 51,- €

Daniela Fischer

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Ausgleich zum Alltag brauchen. Unterschiedliche Trainingsmethoden und verschiedene Kleinmaterialien sorgen für einen abwechslungsreichen Fitnesskurs, der den ganzen Körper beansprucht. Die Schwerpunkte variieren, so dass jede Stunde anders aufgebaut ist.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und -kleidung, Handtuch, Getränk

Full Body Workout Kurs 41001

Mittwoch, 5. Juni, 19.15-20.15 Uhr, 8x
Abenberg, Grund-/Mittelschule,
Güssübelstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 51,- €

Daniela Fischer

Kursbeschreibung siehe Kurs 41000

HIIT-Training Kondition, Koordination, Beweglichkeit Kurs 41002

Dienstag, 20. Februar, 19.00-20.00 Uhr, 5x
Abenberg, SV Abenberg, Spalter Str. 64
Gebühr: 32,- €

Verena Bloß

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel Deines Körpers durch Intervall-Training. Wir starten mit einem Warm-Up und gehen dann in unsere 30-minütige HIIT-Einheit über. Hier treiben wir unseren Puls zu fetziger Musik in kurzen, intensiven Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen nach oben. Im Anschluss stärken wir noch unseren gesamten Körper mit einigen Übungen und runden die Stunde mit einem Cool-Down ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportmatte, Handtuch, Getränk

HIIT-Training Kurs 41003

Dienstag, 9. April, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Abenberg, SV Abenberg, Spalter Str. 64
Gebühr: 38,- €

Verena Bloß

Kursbeschreibung siehe Kurs 41002

HIIT-Training Kurs 41004

Dienstag, 4. Juni, 19.00-20.00 Uhr, 7x
Abenberg, SV Abenberg, Spalter Str. 64
Gebühr: 45,- €

Verena Bloß

Kursbeschreibung siehe Kurs 41002

Yoga am Spätnachmittag Kurs 40200

Dienstag, 27. Februar, 17.30-19.00 Uhr, 10x
Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11
Gebühr: 83,- €

Martina Mindt

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die sanft üben wollen und Entspannung suchen. Yoga bringt die Gedanken zur Ruhe. Gleichzeitig wird der Körper beweglicher und gekräftigt. Um diese Ziele zu erreichen, praktizieren wir Atem-, Körper- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yogakissen (falls vorhanden)

Yoga am Spätnachmittag Kurs 40201

Dienstag, 4. Juni, 17.30-19 Uhr, 8x
Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11
Gebühr: 67,- €

Martina Mindt

Kursbeschreibung siehe Kurs 40200

Progressive Muskelentspannung Ein klassisches Entspannungsverfahren Kurs 40000

Donnerstag, 7. März, 18.30-19.30 Uhr, 6x
Abenberg, Dorfgemeinschaftshaus
Obersteinbach A7
Gebühr: 38,- €

Karin Böckler

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren. Durch systematisches An- und Entspannen kann Verspannungen gezielt entgegengewirkt und eine tiefe Entspannung erreicht werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen

Thailändische Fußreflexzonenmassage Kurs 45318

Samstag, 13. April, 10.00-17.30 Uhr
Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3,
Bürgersaal (Zugang über den Seiteneingang
des Bürgerhauses)

Gebühr: 56,- € (+ 5,- € für Skript + Öl, diese sind bei der Dozentin zu entrichten)
Anmeldung nur paarweise!

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

Fortsetzung Kurs 45318:

und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstab. Dieser kann auf Wunsch von der Dozentin erworben werden.

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

Thai-Massage Entspannung für den Rücken Kurs 45319

Sonntag, 14. April, 9.30-17.00 Uhr
Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3, Bürgersaal (Zugang über den Seiteneingang des Bürgerhauses)
Gebühr: 56,- € (+ 4,- € Materialkosten, diese sind bei der Dozentin zu entrichten)
Anmeldung nur paarweise!

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.

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

SPRACHEN

Englisch für Anfänger Kurs 32001

Montag, 4. März, 18.30-20.00 Uhr, 10x
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Eingang ehem.Hort
Gebühr: 74,- €

Ilka Christnacht

Sie sind Anfänger, können ein paar Wörter und möchten die Sprache von Grund auf lernen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen die ersten wichtigen Wörter und Redewendungen, um jemanden zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen und zu sagen, woher Sie kommen sowie die Zahlen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Great! A1, 2nd Edition (ISBN 978-3-12-501750-4)

Englisch Niveaustufe A1 Kurs 32101

Dienstag, 5. März, 18.30-20.00 Uhr, 10x
Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Eingang ehem.Hort
Gebühr: 74,- €

Ilka Christnacht

Sie können bereits ein wenig Englisch, z. B. zählen, sich vorstellen und sagen, woher Sie kommen? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Sie lernen, über Ihr Leben zu erzählen, über Feste und Mahlzeiten zu berichten oder Wegbeschreibungen zu verstehen. Nach Abschluss dieses Kurses auf der Niveaustufe A1 können Sie sich in diesen Bereichen auf einfache Art in englischer Sprache ausdrücken.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Great! A1, 2nd Edition, (ISBN 978-3-12-501750-4), ab Lektion 4

MUSIK/KREATIVES

Gitarre für Anfänger Kurs 50401 (Montag) Kurs 50404 (Donnerstag)

Montag, 26. Februar, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Donnerstag, 29. Februar, 18.00-19.00 Uhr, 12x

Abenberg, Grund- und Mittelschule, Musikraum, Güssübelstraße 2
Gebühr: 90,00 €

Georg Krämer

Sie wollten schon immer Gitarre spielen? Hier lernen Sie erste Gitarrengriffe und spielen schon bald einfache bekannte Lieder in Begleitmuster- und Schlagtechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gitarre für Fortgeschrittene Kurs 50407 (Donnerstag)

Donnerstag, 29. Februar, 17.00-18.00 Uhr, 12x

Abenberg, Grund- und Mittelschule, Musikraum, Güssübelstraße 2
Gebühr: 90,00 €

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Aquarell modern - lebendig - leicht Kurs 52302

Mittwoch, 20. März, 9.00-12.00 Uhr, 2x
Abenberg, Atelier Sabine Weigand, Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 88,- €

Sabine Weigand

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen und Tipps und Tricks erfahren. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

Töpfern

Dekoration fürs Frühjahr/Ostern Für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs 53100

Mittwoch, 28. Februar, 18.00-19.30 Uhr, 4x
Abenberg, Pippenhof 14
Gebühr: 45,- € (+ Material-/Brennkosten)

Ursula Kuhlenbach

Die Arbeit mit Ton gehört zu den ältesten Kulturtechniken und erscheint doch immer wieder neu und frisch. Seit Jahrtausenden fertigen Menschen aus diesem Rohstoff wahre Schätze. In diesem Kurs erlernen Sie die nötigen Grundlagen, damit Sie mit ein paar Handgriffen und etwas Geduld Schönes und Praktisches nach Ihren Vorstellungen gestalten können. Am Ende stehen ganz individuelle Dekorationsstücke für den Frühling oder für Ostern. Die fertig getöpfernten Werke müssen 3 Wochen trocknen, bevor sie bei der Dozentin gebrannt werden.

Es fallen zusätzlich Materialkosten an, die bei der Dozentin direkt zu entrichten sind. 5 €/kg für den Schrübrand, 7,50 €/kg für den Glasurbrand.

Bitte mitbringen: Schürze, altes Küchenhandtuch, Messer, Nudelrolle

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs 54210 (Montag) Kurs 54211 (Dienstag) Kurs 54212 (Mittwoch) Kurs 54213 (Donnerstag)

Montag, 26. Februar, 18.00-20.30 Uhr 8x
Dienstag, 27. Februar, 18.30-21.00 Uhr, 8x
Mittwoch, 28. Februar, 9.00-11.30 Uhr, 8x
Donnerstag, 29. Februar, 11.30-14.00 Uhr, 8x

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Gebühr: 85,00 €

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Frühlings- und Ostermotive
Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken
Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Klöppeln ist Spitze - Kurskurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs 54215 (Dienstag) Kurs 54216 (Donnerstag)

Dienstag, 2. Juli, 18.30-21.00 Uhr, 4x
Donnerstag, 4. Juli, 11.30-14.00 Uhr, 4x
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1, Raum der Vereine
Gebühr: 45,- €

Christine Meier

Einen Monat vor der großen Sommerpause geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherigen Klöppelkenntnisse nochmals zu vertiefen und zu erweitern. Anfänger sind herzlich willkommen. Sie erlernen die Grundbegriffe des Klöppelns anhand kleiner Motive. Bei Gefallen kann der Kurs im Oktober fortgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Schönes Klöppelwochenende Kurs 54221

Freitag 15. März, 16.00-21.00 Uhr
Samstag, 16. März, 9.00-18.00 Uhr
Sonntag, 17. März, 9.00-13.00 Uhr
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1, Raum der Vereine
Gebühr: 85,- €

Schönes Klöppelwochenende Kurs 54223

Freitag, 13. September, 16.00-21.00 Uhr
Samstag, 14. September, 9.00-18.00 Uhr
Sonntag, 15. September, 9.00-13.00 Uhr
Gebühr: 85,- €

Christine Meier

Sie wollten schon immer das Klöppeln ausprobieren? An diesem Wochenende erlernen Sie erste Schritte und werden feststellen, dass auch Sie der Klöppelvirus infiziert hat. Fortgeschrittene können ihren Kenntnisstand erweitern und neue Techniken erlernen. Thema auch nach Wunsch.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Schönes Klöppelwochenende Kurs 54222

Freitag, 12. Juli, 16.00-21.00 Uhr
Samstag, 13. Juli, 9.00-18.00 Uhr
Sonntag, 14. Juli, 9.00-13.00 Uhr
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1, Raum der Vereine
Gebühr: 85,- €

Christine Meier

Wie können Ferien schöner anfangen, als mit einem ganzen Wochenende nur Klöppeln. Von kinderleicht bis ganz schön schwierig: für jeden Kenntnisstand wird etwas dabei sein. Thema auch nach Wunsch. Auch für Neueinsteiger und Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Offener Klöppeltreff Kurs 18600

Samstag, 23. März / 27. April / 11. Mai /
29. Juni / 27. Juli, jeweils 14.00-17.00 Uhr
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1,
Raum 1

Gebühr: gebührenfrei

Christine Meier

Sie wollten sich schon lange wieder einmal
mit Gleichgesinnten zu einem Erfahrungs-
und Informationsaustausch in Sachen
"Klöppeln" zusammensetzen?

Diese Möglichkeit wird Ihnen einmal im
Monat an einem Samstag in der
Klöppelschule geboten.

Natürlich wird auch geklöppelt.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien

Kinderkurse

Klöppeln für Kinder

Kurs 75483 (Montag)

Kurs 75484 (Donnerstag)

Montag, 04. März, 14.30-16.00 Uhr

Donnerstag, 07. März, 14.30-16.00 Uhr

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln.
Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m.
Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den
Ferien).

Materialunkosten 10 €/Schuljahr.

Anmeldung bei Frau Meier unter Telefon 09171/81-4040.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann gegen Gebühr entliehen werden



Volkshochschule
im Landkreis Roth



Das neue Programmheft mit dem kompletten Programm der Volkshochschule im Landkreis Roth finden Sie an folgenden Stellen:

Bürgerhaus Abenberg
Bäckerei Rock
Bäckerei Endner (Wassermungenau)
Fries Beef (Wassermungenau)
Hofmanns Hofladen
Stadtbücherei
Stilla-Apotheke Abenberg

Anmeldungen sind ab online unter www.vhs-roth.de oder schriftlich bei der vhs-Außenstelle Abenberg möglich.

WICHTIG! Programm und Veranstaltungsort können sich jederzeit ändern, das heißt, Kurse können dazukommen oder auch ausfallen. Bitte geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung unbedingt eine Telefon-/Mobilfunknummer an, unter der wir Sie auch kurzfristig über Änderungen informieren können.

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	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Ort	Beginn	
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Ort	Beginn	
Name, Vorname*		
Straße, Nr.*		
PLZ, Ort*		
Tel. tagüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

* = Pflichtfeld

Bei Kinder-/Eltern-Kind-Kursen:

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 220 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:** Nicht wirksam 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 Schulsammlung 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 Geschäftsstellenvorliegt, einsehen.

Datum

Unterschrift

