

VORTRÄGE/WISSEN

Abenberger Literaturkreis Kurs 50100

Donnerstag, 24.03.22, 19.00-20.30 Uhr, 3x
24.03.22 im Jugendheim
31.03./07.04.22 im Bürgersaal, Stillaplatz 3
Gebühr: 23,00 €

Albert Rösch

Unter Dokufiktion versteht man literarische Werke, die neben historischen Ereignissen auch fiktionale Begebenheiten enthalten. Besprochen werden die Romane "Mein Jahr als Mörder" von Friedrich Christian Delius, "Sunset" von Klaus Modick und "Ostende" von Volker Weidemann.

Plötzlich vegan - Was, wenn mein Kind nichts mehr vom Tier isst? Kurs 42002

Donnerstag, 28.04.22, 19.00-20.30 Uhr
Abenberg, Jugendheim
Gebühr: 5,00 €

Christiane Warzecha-Biegler

In dem Vortrag lernen Sie die vegane Ernährungspyramide kennen. Sie erfahren, auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist, wie die Aufnahme kritischer Nährstoffe aus Pflanzen verbessert werden kann und welche ergänzt werden müssen. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt am Beispiel einiger alternativer Lebensmittel, auf was es sich lohnt beim Einkauf zu achten. Gemeinsam überlegen wir, wie wir klassische Gerichte vegan abwandeln können und so die verschiedenen Esswünsche innerhalb der Familie ohne großen Aufwand unter "einen Hut" bringen. Lassen Sie sich von neuen Essideen inspirieren.

COMPUTER/TECHNIK

Laptopwissen Kompakt für Senioren Kurs 25002

Dienstag, 08.03.22, 16.00-18.00 Uhr, 5x
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: 75,00 €

Bert Timm

Sie erlernen die Bedienung der Windows-Arbeitsoberfläche und bereits vorhandener Programme (Apps), üben grundlegende Arbeitstechniken, die Texteingabe sowie speichern, verwalten und drucken von Dokumenten, Bildern, etc. Sie erfahren, wie man sich sicher im Internet bewegen, Informationen zu Reisezielen, Veranstaltungen, Gesundheit und Tagesgeschehen suchen und finden kann. Sie lernen, wie man E-Mails schreibt, Bilder anfügt oder empfangene E-Mails bearbeitet. Bitte eigenen Laptop mit Windows 10 inkl. Ladekabel und notwendige Passwörter mitbringen.

Android am Smartphone/Tablet für Senior*innen Kurs 24005

Dienstag, 17.05.22 16.00-18.00 Uhr, 4x
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: 60,00 €

Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung und die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Gerätes von Grund auf kennen. Kursinhalte: Bedienelemente und Benutzeroberfläche, Steuerung und Gesten, Startbildschirm anpassen, Überblick über installierte Apps, Termine im Kalender eintragen, Kontaktadressen anlegen und bearbeiten, E-Mails versenden und empfangen, im Internet surfen, Fotos machen und versenden, Tipps und Tricks. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät aufgeladen und die notwendigen Passwörter mit.

Android am Smartphone/Tablet für Senior*innen Zusatzkurs Kurs 24006

Dienstag, 28.06.22 16.00-18.00 Uhr, 4x
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: 60,00 €

Bert Timm

Es werden Grundfunktionen wiederholt, vorhandenes Wissen vertieft und weitere nützliche Apps und Geräteeinstellungen kennengelernt. Kursinhalte: Google Benutzerkonto verwalten, Apps herunterladen, installieren und deinstallieren, verwalten von Fotos und Dokumenten, weitere E-Mail-Konten einrichten, Klärung individueller Fragen, Tipps und Tricks. Für den Kurs ist das eigene Gerät aufgeladen mitzubringen.

SPORT/BEWEGUNG

Entspannt in den Abend mit Qigong Kurs 40750

Mittwoch, 02.03.22, 18.30-20.00 Uhr, 6x
Abenberg, Jugendheim
Spalter Str. 11
Gebühr: 57,00 €

Christine Keuth

In diesem Kurs wiederholen wir die Übungen des letzten Semesters, erlernen aber auch neue, wirkungsvolle Übungsformen, u. a. speziell für die Jahreszeit. Dazwischen immer wieder Energie - Spürübungen und

Fortsetzung Kurs Nr. 40750:

Meridianübungen. Selbstmassage und kleine Abschlussmeditation runden den Abend ab. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie führen zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, kleines Kissen

Yoga am Spätnachmittag Kurs 40200

Dienstag, 15.03.22, 17.30-19.00 Uhr, 10x
Abenberg, Jugendheim
Spalter Str. 11
Gebühr: 95,00 €

Susanne Bittner

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, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder Yogablock

Smovey-Fitness-Special Kurs 41000

Samstag, 23.04.22, 10.00-12.15 Uhr
Abenberg, Badeweiher
Gebühr: 10,00 €

Simone Maurer

Mit SmoveyRinge aus Österreich walken wir nach dem Motto Swing-Move and Smile. Anschließend folgt ein Smovey-Workout: Aktivierung der gesamten Muskulatur-Förderung Stoffwechsel + Fettverbrennung-Kräftigung Herz- und Keislaufsystem-Mobilisierung + Stärkung der Faszien + Bindegewebe. Information über Ernährung und Work-Life-Balance. Zum Abschluss unseres Wohlfühltags üben wir Elemente aus dem Training Bewegter Rücken-Stabiles Leben.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk
Tee und Snack kostenlos von Kursleiterin.

MUSIK/KREATIVES

Gitarre für Anfänger

Kurs 50401 (Montag)

Kurs 50403 (Dienstag)

Kurs 50402 (Donnerstag)

Mo., 07.03.22, 18.00-19.00 Uhr, 12x

Di., 08.03.22, 19.00-20.00 Uhr, 12x

Do., 10.03.22, 18.00-19.00 Uhr, 11x

Abenberg, Grund- und Mittelschule,

Musikraum, Güssübelstraße 2

Gebühr: 90,00 € (Donnerstag 83,00 €)

Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythmustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gitarre für Fortgeschrittene

Kurs 50406 (Dienstag)

Kurs 50407 (Donnerstag)

Di., 08.03.22, 18.00-19.00 Uhr, 12x

Do., 10.03.22, 19.00-20.00 Uhr, 11x

Abenberg, Grund- und Mittelschule,

Musikraum, Güssübelstraße 2

Gebühr: 90,00 € (Donnerstag 83,00 €)

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, 23.03.22, 9.00-12.00 Uhr

Abenberg, Atelier Sabine Weigand,

Im Gewerbegebiet 2

Gebühr: 30,00 €

Sabine Weigand

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für

Fortsetzung Kurs-Nr. 52302:

Schritt können Sie zusehen, sich Tipps und Tricks abholen und vor Ort umsetzen. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

Klößeln ist Spitze

für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 54211 (Montag)

Kurs 54213 (Dienstag)

Kurs 54212 (Mittwoch)

Kurs 54214 (Donnerstag)

Montag, 07.03.22, 18.00-20.30 Uhr, 8x

Dienstag, 08.03.22, 18.30-21.00 Uhr, 8x

Mittwoch, 09.03.22, 9.00-11.30 Uhr, 8x

Donnerstag, 10.03.22, 11.30-14.00 Uhr, 8x

Abenberg, Spitzenklöppelschule,

Spalter Straße 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

Schönes Klöppelwochenende

für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 54218 (25.03.22 - 27.03.22)

Kurs 54219 (08.07.22 - 10.07.22)

Kurs 54220 (16.09.22 - 18.09.22)

Freitags, 16.00-21.00 Uhr

Samstags, 09.00-18.00 Uhr

Sonntags, 09.00-13.00 Uhr

Abenberg, Spitzenklöppelschule,

Spalter Straße 1

Gebühr: 85,00 €

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

KINDER

Klößeln für Kinder ab 8 Jahren

Kurs 75482 (Montag, ab 07.03.22)

Kurs 75483 (Donnerstag, ab 10.03.22)

Montags, 14.30-16.00 Uhr

Donnerstags, 14.30-16.00 Uhr

wöchentlicher Kurs (nicht in den Ferien)

Abenberg, Spitzenklöppelschule,

Spalter Straße 1

Materialunkosten 10 €/Schuljahr

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).

Aquarell für Kinder und Jugendliche

Kurs 75200

Freitag, 22.04.22, 15.00-17.30 Uhr

Abenberg, Atelier Sabine Weigand,

Im Gewerbegebiet 2

Gebühr: 26,00 €

Sabine Weigand

Gerne könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf

lassen und eure Ideen malen. Natürlich gibt

es wieder viele Vorlagen und Aquarellpapier

im Atelier. Wir werden viel Spaß zusammen

haben.

Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten, Pinsel,

Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen

Auch in diesem Semester werden aufgrund der aktuellen Lage rund um Covid 19 keine Programmhefte gedruckt, das Programm ist ausschließlich online unter www.vhs-roth.de aufrufbar.

Programm und Veranstaltungsort können sich jederzeit ändern, das heißt, Kurse können dazukommen oder auch ausfallen. Bitte geben Sie deshalb unbedingt eine Telefonnummer/ Mobilfunknummer an, unter der Sie auch kurzfristig erreichbar sind.

Bitte beachten Sie außerdem, dass bei allen Kursen der vhs eine schriftliche oder Online-Anmeldung nötig ist.

Die Teilnahme ohne vorherige Anmeldung ist leider nicht möglich!