

VORTRÄGE/WISSEN

Abenberger Literaturkreis Kurs 50100

Donnerstag, 29.09.22, 19.00-20.30 Uhr, 3x
Abenberg, Bürgersaal
Stillaplatz 3
Gebühr: 23,00 €

Albert Rösch

Literarische Gedenktage 2021/22
Besprochen werden Leben und Werk von Dante Alighieri (700. Todestag), Novalis (250. Todestag), E. T. A. Hoffmann (200. Todestag) und Wolfgang Borchert (100. Geburtstag, 75. Todestag)

Vortrag Große Balkanrundreise Kurs 18301

Freitag, 11.11.22, 19.00-20.45 Uhr
Abenberg, Bürgersaal
Stillaplatz 3
Gebühr: 7,00 €

Peter Goppelt

Über Österreich, Ungarn, Serbien, Mazedonien erreichten wir den Norden Griechenlands und besuchten dort die weltberühmten Meteora-Klöster. Nach dem Grenzübertritt in Albanien angekommen, wurden wir überall mit einem freundlichen "Miru Dita" (guten Tag) begrüßt. In den Folgetagen lernten wir ein überaus interessantes Land mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten aus allen Epochen und liebenswerte, hilfsbereite Menschen kennen. Montenegro und Kroatien waren erlebnisreiche Stationen der Rückreise.

Vortrag Niederlande im Frühling Kurs 18302

Freitag, 03.02.23, 19.00-20.30 Uhr
Abenberg, Bürgersaal
Stillaplatz 3
Gebühr: 7,00 €

Peter Goppelt

Gerade im Frühling bietet unser nordwestliches Nachbarland viel mehr, als man erwartet. So besuchten wir in Arnheim ein sehr interessantes Freilichtmuseum, Giethoorn, das "Venedig des Nordens", die Städte Enkhuizen, Hoorn, Edam, Haarlem, Utrecht und Nimwegen mit den wunderschönen, typischen Häusern und alten Kaufmannsgebäuden. In der Nähe von "Keukenhof" erlebten wir den Blumencorso "Bollenstreek" und im ganzen Land voll erblühte Blumenfelder. Eine Reise für die Sinne!

SPORT/BEWEGUNG

Pilates

Kurs 41220

Donnerstag, 15.09.22, 18.00-19.00 Uhr, 7x
Abenberg, Jugendheim
Spalter Str. 11
Gebühr: 45,00 €

Christiane Weeger

Bei diesem Ganzkörpertraining werden in harmonisch fließenden Bewegungen Kraftübungen, Koordination und Dehnübungen mit Atemtechniken kombiniert. Abschließend genießen Sie Entspannung.

Qigong

Kurs 40750

Mittwoch, 21.09.22, 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 Meridianübungen. Selbstmassage und eine kleine Abschlussmeditation runden den Abend ab. Sie führen zu mehr innerer Ruhe ("Ruhe in Bewegung, Bewegung in Ruhe") und Ausgeglichenheit. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger hervorragend geeignet!

Rückenfit

Kurs 41300

Mittwoch, 05.10.22, 18.00-19.00 Uhr, 7x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Schulturnhalle, Güssübelstraße 2
Gebühr: 45,00 €

Daniela Kahler

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.

Rückenfit-Folgekurs

Kurs 41301

Mittwoch, 30.11.22, 18.00-19.00 Uhr, 9x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Schulturnhalle, Güssübelstraße 2
Gebühr: 57,00 €

Daniela Kahler

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 41300

Entspannung und Meditation

Kurs 40002

Donnerstag, 06.10.22, 18.30-20.00 Uhr, 6x
Dorfgemeinschaftshaus Obersteinbach
Gebühr: 50,00 €

Karin Böckler

Eine aktive Entspannung ist wie ein Mini-Urlaub im Alltag. Sie lernen Fantasiereisen, Atemübungen, Achtsamkeit und verschiedene Formen der Meditation kennen. Auch einfache körperliche Übungen zur Entspannung der gesamten Muskulatur und des vegetativen Nervensystems tragen dazu bei, Körper, Geist und Seele zu entspannen.

Yoga am Spätnachmittag

Kurs 40200

Dienstag, 11.10.22, 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.

Full Body Workout

Kurs 41000

Mittwoch, 12.10.22, 19.15-20.45 Uhr, 6x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Schulturnhalle, Güssübelstraße 2
Gebühr: 57,00 €

Christiane Weeger

In diesem abwechslungsreichen Full Body Workout kombinieren wir unterschiedliche Elemente aktiver Trainingsmethoden (HIT, Powerworkout, Rückenschule,...) sowie Entspannungsmethoden (Pilates, Yoga, Faszientraining, usw.)

MUSIK/KREATIVES

Gitarre für Anfänger

Kurs 50401 (Montag)

Kurs 50403 (Dienstag)

Kurs 50404 (Donnerstag)

Montag, 19.09.22, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Dienstag, 20.09.22, 19.00-20.00 Uhr, 12x
Donnerstag, 22.09.22, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Musikraum, Güssübelstraße 2
Gebühr: 90,00 €

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 Rhythmusstraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs.

Gitarre für Fortgeschrittene

Kurs 50406 (Dienstag)

Kurs 50407 (Donnerstag)

Dienstag, 20.09.22, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Donnerstag, 22.09.22, 19.00-20.00 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.

Aquarell - modern - lebendig - leicht

Kurs 52302

Mittwoch, 09.11.22, 9.00-12.00 Uhr, 2x
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 88,00 €

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.

Klöppeln ist Spitze

für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 54215 (Montag)

Kurs 54211 (Dienstag)

Kurs 54212 (Mittwoch)

Kurs 54214 (Donnerstag)

Montag, 10.10.22, 18.00-20.30 Uhr, 8x
Dienstag, 04.10.22, 18.30 - 21.00 Uhr, 8x
Mittwoch, 05.10.22, 9.00-11.30 Uhr, 8x
Donnerstag, 06.10.22, 11.30-14.00 Uhr, 8x
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 85,00 €

Christine Meier

Fortsetzung Kurse 54215, 54211, 54212, 54214:

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive
Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken
Neue Technik: Das Arbeiten mit Plätt, Frisee, Cordonette, Gespinsten, Gimpe erfordert eine spezielle Handhabung. Diese Materialien stehen im Kurs zur Verfügung.

Weihnachtliches Spitzenklöppeln

Kurs 54219

Freitag, 18.11.22, 16.00-21.00 Uhr
Samstag, 19.11.22, 9.00-18.00 Uhr
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 67,00 €

Christine Meier

Viele weihnachtliche Klöppelbriefe warten darauf von Ihnen ausgearbeitet zu werden. Holen Sie sich neue Ideen, wie Sie die Advents- und Weihnachtstage "spitzenmäßig" ausgestalten. Schöner kann die "staade" Zeit doch kaum beginnen. Auch Metallsterne dürfen geklöpelt werden!

Klöppelwochenende: Klöppelbilder selbst gestalten leicht gemacht

Kurs 54220

Freitag, 03.02.23, 16.00-21.00 Uhr
Samstag, 04.02.23, 9.00-18.00 Uhr
Sonntag, 05.02.23, 9.00-13.00 Uhr
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 85,00 €

Ute Klug

In diesem Kurs werden eigene Entwürfe geklöpelt. Zur Ausarbeitung werden unterschiedliche Lösungen für Ränder und Flächen vorgestellt. Die Flächen sollen in passenden Farbkombinationen mit unterstützenden Gründen ausgefüllt werden. Mittels einer sehr einfachen Methode wird vermittelt, wie solch ein Entwurf entstehen kann.

Klöppeltreff

Kurs 18600

Samstag, 24.09.22 / 29.10.22 / 26.11.22 / 28.01.23 / 18.02.23
jeweils 13.00-17.00 Uhr
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: kostenlos

Christine Meier

Sie wollen sich endlich 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 geklöpelt.

KINDER

Lasst Eurer Fantasie freien Lauf (ab 6 Jahren)

Kurs 75200

Mittwoch, 02.11.22, 14.00-16.30 Uhr
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 22,00 €

Sabine Weigand

Gerne könnt Ihr Eurer Fantasie freien Lauf lassen und Eure Ideen malen. Natürlich gibt es auch wieder viele Vorlagen und Aquarellpapier im Atelier. Wir werden viel Spaß zusammen haben.

Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen

Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren

Kurs 75484 (Montag)

Kurs 75483 (Donnerstag)

jeweils von 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). Gerne darf auch mal "geschnuppert" werden!

Das komplette vhs-Programm finden Sie im neuen Edukado-Heft, welches voraussichtlich ab 05.09.2022 an folgenden Stellen ausliegt:

Bürgerhaus, Bäckerei Rock, Hofmanns Hofladen, Sparkasse/Raiffeisenbank Abenberg und in der Stilla-Apotheke

Anmeldungen sind ab sofort schriftlich möglich oder ab September online unter www.vhs-roth.de

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 Telefonnummer/Mobilfunknummer an, unter der wir Sie auch kurzfristig über Änderungen informieren können.