

### VORTRÄGE/WISSEN

#### Vortrag Gardasee und Oberitalien Kurs 18300

Freitag, 16. April, 19.00 - 20.30 Uhr  
Abenberg, Grund- und Mittelschule, Aula  
Güssübelstraße 2  
Gebühr: 7,00 €

**Achtung! KEINE ABENDKASSE!**  
Aufgrund der aktuellen Situation ist eine  
vorherige Anmeldung unbedingt  
erforderlich!

#### Peter Goppelt

Der herrlich gelegene Gardasee war das  
Hauptziel unserer Herbstreise. In  
Malcesine erlebten wir ein "Volksfest"  
der ganz anderen Art, besuchten den  
Hausberg Monte Baldo, die  
sehenswerten Städte Lazise und  
Sirmione und die geheimnisvolle "Isola  
del Garda". Am idyllischen Ledrosee  
fanden wir auf romantischen  
Wanderwegen Entspannung und  
Erholung. Bergamo mit der  
mittelalterlichen Oberstadt und der  
Iseosee waren weitere Stationen unserer  
Reise. Über die Schweiz fuhren wir der  
Heimat entgegen.

#### Abenberger Literaturkreis Kurs 50100

Donnerstag, 15. April, 19.00 - 20.30 Uhr,  
3 x  
Abenberg, Bürgersaal  
Stillaplatz 3  
Gebühr: 23,00 €

#### Albert Rösch

Im Mittelpunkt der drei Abende stehen  
die zeitgenössischen Romane "Der  
Trafikant" von Robert Seethaler,  
"Auerhaus" von Bov Bjerg und "Der  
Junge im gestreiften Pyjama" von John  
Boyne.

#### Android am Smartphone/Tablet 55+ für Anfänger Kurs 24005

Dienstag, 13. April, 16.30 - 18.00 Uhr,  
4 x  
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum  
Stillaplatz 1  
Gebühr: 45,00 €

#### Bert Timm

Der erste Teil des Smartphone/Tablet-  
Kurses macht Sie vertraut im Umgang  
mit Ihrem eigenen Android-Smartphone  
oder Android-Tablet. Sie lernen u. a.  
Apps und Widgets, Telefonbuch,  
Kontakte und E-Mails kennen. Wir  
versuchen Ihre Fragen zu beantworten.

**Bitte mitbringen:** Handy/Tablet,  
Ladekabel sowie notwendige Passwörter

#### Android am Smartphone/Tablet 55+ für Anfänger (Folgekurs zu 24005) Kurs 24006

Dienstag, 13. Juli, 16.30 - 18.00 Uhr, 3 x  
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum  
Stillaplatz 1  
Gebühr: 34,00 €

#### Bert Timm

Im zweiten Teil werden Sie sicherer im  
Umgang mit Ihrem eigenen Android-  
Smartphone oder -Tablet. Sie werden mit  
Ortungsmöglichkeiten eines verlorenen  
Smartphones konfrontiert. Es werden  
WhatsApp-Verbindungen in einer neu  
anzulegenden Kursgruppe praktiziert.  
Hierbei werden Chatsicherungen  
angesprochen und umgesetzt. Es  
werden Hinweise über  
Datenübertragungen von alten auf neue  
Handys besprochen. Selbst erzeugte  
Smartphone-Bilder werden zur  
Bearbeitung auf den PC/Laptop  
übertragen.

**Bitte mitbringen:** Handy/Tablet,  
Ladekabel sowie notwendige Passwörter

#### Laptop 55+ - Infostunde Kurs 25001

Dienstag, 11. Mai, 16.30 - 17.30 Uhr  
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum  
Stillaplatz 1  
Gebühr: kostenlos

#### Bert Timm

Diese Stunde soll der Vorab-Information  
für die "55+" Laptopkurse dienen. Sie  
können Ihren Laptop mitbringen, um zu  
klären, ob dieser für den Kurs geeignet  
ist. Wenn Sie noch keinen Laptop  
besitzen, kann Ihnen der Dozent vor  
Kursbeginn gegen Erstattung des  
Kaufpreises einen beschaffen. Im  
Folgekurs lernen Sie dann das Internet  
zu nutzen, E-Mails schreiben, senden  
und empfangen.

#### 55+ Laptopkurs Kurs 25002

Dienstag, 18. Mai, 16.30 - 18.00 Uhr,  
5 x  
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum  
Stillaplatz 1  
Gebühr: 60,00 €

#### Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:  
- sich im Internet zu informieren  
- E-Mails zu schreiben  
- Fotos zu empfangen und verwalten  
- sich mit Ihren Enkelkindern über  
Facebook auszutauschen  
- wie Sie kostenlos Filme anschauen  
können

**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop  
(Windows 10) und Ladegerät

#### 55+ Laptopkurs Einführung in Windows 10 Kurs 25003

Dienstag, 03. August, 16.30 - 18.00 Uhr,  
5 x  
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum  
Stillaplatz 1  
Gebühr: 60,00 €

#### Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie unter  
Gleichgesinnten Grundkenntnisse des  
Betriebssystems Windows 10 kennen,  
sowie grundsätzliche  
Betriebssystemeinstellungen, die eine  
Anpassung an Ihre Arbeitsweise  
ermöglichen und so die Handhabung  
des Laptops erleichtern. Sie erlangen  
Grundkenntnisse in der Textverarbeitung  
mit WORD, die Ihnen dabei helfen, Ihre  
schriftliche Korrespondenz zu erledigen.

**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop  
(Windows 10) und Ladegerät

### SPRACHEN

#### Englisch A1 für Anfänger Kurs 32001

Dienstag, 13. April, 18.30 - 20.00 Uhr,  
14 x  
Abenberg, Grund- und Mittelschule,  
ehemaliger Hort, Güssübelstraße 2  
Gebühr: 104,00 €

#### Ilka Christnacht

Sie sind Anfänger oder Ihre  
Englischkenntnisse liegen lange zurück?  
Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie.  
Alles wird ausführlich erklärt und geübt.  
Sie können gern noch bei uns  
einsteigen. Wir helfen Ihnen beim  
Anschluss.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch Network A  
1, Starter

#### Englisch B1 für Fortgeschrittene Kurs 32300

Mittwoch, 14. April, 19.00 - 20.30 Uhr,  
10 x  
Abenberg, Grund- und Mittelschule,  
ehemaliger Hort, Güssübelstraße 2  
Gebühr: 83,00 €

#### Stefanie Lämmle

In diesem Kurs können Sie Ihr  
Schulenglisch wieder flottmachen.  
Wortschatz, Aussprache und Grammatik  
werden aufpoliert und mit Hilfe von  
vielen Übungen gefestigt.  
Landeskundliche und tagesaktuelle  
Themen runden die Mischung ab und  
sorgen dafür, dass es Ihnen im  
Englischkurs nie langweilig wird. Geben  
Sie sich einen Ruck und machen Sie mit!  
Vorkenntnisse: B1 (entspricht ca. 6-7  
Jahren Schulenglisch).

**Bitte mitbringen:**  
Lehrbuch: Network now B1.2

### SPORT/BEWEGUNG

#### **Bodystyling Kurs 41000**

Dienstag, 13. April, 19.30 - 20.30 Uhr,  
10 x  
Abenberg, Jugendheim  
Spalter Str. 11  
Gebühr: 41,00 €

#### **Simone Maurer**

Mit diesem abwechslungsreichen Training wird die gesamte Muskulatur trainiert und mit Handgeräten wie Redonoball und Hanteln noch verstärkt. Das Training ist für jede Generation geeignet. Es wird das Herz-Kreislauf-System, Kondition, Koordination trainiert und mit fetziger Musik macht das Training sicher viel Spaß.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

#### **Qigong Kurs 40750**

Mittwoch, 14. April, 18.30 - 20.00 Uhr,  
6 x  
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 kleine Abschlussmeditation runden den Abend ab. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie führen zu mehr innerer Ruhe ("Ruhe in Bewegung, Bewegung in Ruhe") und Ausgeglichenheit.

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

#### **Rückenfit Kurs 41300**

Mittwoch, 21. April, 18.00 - 19.00 Uhr,  
11 x  
Abenberg, Grund- und Mittelschule,  
Turnhalle, Güssübelstr. 2  
Gebühr: 55,00 €

#### **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.

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

### Pilates

#### **Kurs 41220**

Mittwoch, 21. April, 19.15 - 20.15 Uhr,  
11 x  
Abenberg, Grund- und Mittelschule,  
Turnhalle, Güssübelstr. 2  
Gebühr: 55,00 €

#### **Daniela Kahler**

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

### MUSIK/KREATIVES

#### **Intuitives Schreiben**

#### **Kurs 50200**

Donnerstag, 15. April, 19.00 - 20.30 Uhr,  
3 x  
Abenberg, Grund- und Mittelschule,  
ehemaliger Hort, Güssübelstraße 2  
Gebühr: 34,00 €

#### **Billy Wechsler**

Unser menschlicher Wunsch nach Mitteilung kann sich im Schreiben zeigen. An drei Abenden versuchen wir im kreativen Akt die Schönheit zu formulieren. Billy Wechsler, Literaturpreisträger vom Landkreis Roth, erkundet mit den Kursteilnehmern verschiedene lyrische Wege.

**Bitte mitbringen:** Block und Stifte

#### **Gitarre für Anfänger**

#### **Kurs 50400 (Dienstag)**

#### **Kurs 50401 (Donnerstag)**

Dienstag, 13. April, 19.00 - 20.00 Uhr,  
14 x  
Donnerstag, 15. April, 18.00 - 19.00 Uhr  
13 x

Abenberg, Grund- und Mittelschule,  
Musikraum, Güssübelstraße 2  
Gebühr: 105,00 € (Di.) / 100,00 € (Do.)

#### **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.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### Gitarre für Fortgeschrittene

#### **Kurs 50406 (Montag)**

#### **Kurs 50407 (Dienstag)**

#### **Kurs 50408 (Donnerstag)**

Montag, 12. April, 18.00 - 19.00 Uhr,  
14 x  
Dienstag, 13. April, 18.00 - 19.00 Uhr,  
14 x  
Donnerstag, 15. April, 19.00 - 20.00 Uhr  
13 x

Abenberg, Grund- und Mittelschule,  
Musikraum, Güssübelstraße 2  
Gebühr: 105,00 € (Mo./Di.) bzw.  
100,00 € (Do.)

#### **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, 28. April, 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 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

#### **Spaß mit Acryl Für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs 52100**

Donnerstag, 29. April, 9.00 - 12.00 Uhr  
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,  
Im Gewerbegebiet 2  
Gebühr: 30,00 €

#### **Sabine Weigand**

Haben Sie Spaß am Malen und mögen Sie kräftige Farben? Wir malen mit Acryl-Farbe, experimentieren, zeichnen... Gerne helfe ich Ihnen beim Umsetzen Ihrer eigenen Ideen. Natürlich können Sie auch Vorlagen von mir wählen. Auch für Anfänger geeignet. Malutensilien können gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Pappsteller, Wasserbehälter, Bleistift,...

### Ein Abend für MICH

#### Kurs 52000

Donnerstag, 25. März, 18.00 - 21.00 Uhr  
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,  
Im Gewerbegebiet 2  
Gebühr: 30,00 €

#### Sabine Weigand

Wohlfühlen und Genießen, Freude  
spüren, Kraft schöpfen, Entspannung,  
sanfte Bewegung, Malen, Gestalten...  
Neugierig? Lassen Sie sich überraschen  
und begleiten. Für das kreative Arbeiten  
ist keinerlei Talent oder Vorbildung nötig.  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung,  
Malmaterial falls vorhanden oder gegen  
eine kleine Gebühr bei mir ausleihen

### Aquarellmalen

#### "Frühlingsblumen"

#### Kurs 52303

Dienstag, 13. April, 9.00 - 12.00 Uhr  
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,  
Im Gewerbegebiet 2  
Gebühr: 30,00 €

#### Sabine Weigand

Unser Ziel ist es ein lockeres, modernes  
Aquarell zum Thema "Frühlingsblumen"  
zu malen. Schritt für Schritt zeige ich  
Ihnen wie das geht. Auch Anfänger sind  
herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien,  
Aquarellpapier

### Klöppeln ist Spitze

#### für Anfänger und

#### Fortgeschrittene

#### Kurs 54210 (Montag)

#### Kurs 54211 (Dienstag)

#### Kurs 54212 (Mittwoch)

#### Kurs 54213 (Donnerstag)

Montag, 12. April, 18.00 - 20.30 Uhr,  
6 x

Dienstag, 13. April, 18.30 - 21.00 Uhr,  
6 x

Mittwoch, 14. April, 9.00 - 11.30 Uhr,  
6 x

Donnerstag, 15. April, 11.30 - 14.00 Uhr,  
6 x

Abenberg, Spitzenklöppelschule,  
Spalter Straße 1

Gebühr: 64,00 €

#### Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der  
Klöppeltechnik anhand verschiedener  
Motive, erste Frühlings- und  
Ostermotive.

Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und  
Vertiefung diverser Klöppeltechniken.

Neue Technik: S'Gravenmoer - eine  
niederländische Torchonvariante  
Kennzeichen: Rosengrund, schräger  
Halbschlag, Block im Leinenschlag,  
Kreuzschläge, Duitse Plaatje

**Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien,  
ca. 30 Paare, Aurifil 28, Material kann im  
Unterricht ergänzt werden.

### Kurzkurs Klöppeln ist Spitze

#### Kurs 54214 (Dienstag)

#### Kurs 54215 (Mittwoch)

Dienstag, 06. Juli, 18.30 - 21.00 Uhr, 4 x

Mittwoch, 07. Juli, 9.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Abenberg, Spitzenklöppelschule,  
Spalter Straße 1

Gebühr: 45,00 €

#### Christine Meier

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

**Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien,  
Material kann im Unterricht ergänzt  
werden

### Schönes Klöppelwochenende 3

#### Kurs 54218

Freitag, 09. Juli, 16.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 10. Juli, 9.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 11. Juli, 9.00 - 13.00 Uhr

Abenberg, Spitzenklöppelschule,  
Spalter Straße 1

Gebühr: 85,00 €

#### Christine Meier

nähere Kursbeschreibung siehe Kurs  
54217

### Klöppelwochenende

#### Torchon-Schals in veränderter

#### Form

#### Kurs 54220

Freitag, 30. Juli, 16.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 31. Juli, 9.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 01. August, 9.00 - 13.00 Uhr

Abenberg, Spitzenklöppelschule,  
Spalter Straße 1

Gebühr: 85,00 €

#### Ute Klug

Die Schals benötigen zwischen 20 und  
40 Paare. Es wird in Mäandern - mit und  
ohne viel anzuhäkeln - oder in geraden  
oder geschwungenen Streifen

geklöppelt. Farbgestaltungen kommen  
unter anderem durch Ripsen zu Stande.

Vollwerke werden durch kleine "Mücken"  
unterstützt. Die Schals sind im  
Nackebereich schmal gehalten, ähnlich

einer Krawatte. Material für Modell 1: 20

P. Schappe Seide 120/2x4 (Fa.

Züricher), 1 P. Onoldia-Seide 20/3 (Fa.

Kupfer), 6 P. Fantasy Blau (Fa.

Bart&Francis)

**Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien,  
Material kann im Unterricht ergänzt  
werden

### MIT DER BITTE UM BEACHTUNG:

In diesem Semester werden aufgrund der aktuellen Lage rund um Covid 19  
erneut keine Programmhefte gedruckt.

Das Programm kann sich jederzeit ändern, das heißt, Kurse können  
dazukommen oder auch ausfallen.

Das Programm ist ausschließlich online unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) aufrufbar.

### Schönes Klöppelwochenende 4

#### Kurs 54219

Freitag, 03. September, 16.00 - 21.00

Uhr

Samstag, 04. September, 9.00 - 18.00

Uhr

Sonntag, 05. September, 9.00 - 13.00

Uhr

Abenberg, Spitzenklöppelschule,  
Spalter Straße 1

Gebühr: 85,00 €

#### Christine Meier

nähere Kursbeschreibung siehe Kurs  
54217

### KINDER

### Aquarell für Kinder und

### Jugendliche

#### Kurs 75200

Dienstag, 30. März, 14.00 - 17.00 Uhr

Abenberg, Atelier Sabine Weigand,  
Im Gewerbegebiet 2

Gebühr: 26,00 €

#### Sabine Weigand

Wir malen auf Aquarellpapier und ich  
zeige euch, wie ihr eure eigene Idee  
oder Mal-Vorlage umsetzen könnt. Oder  
ihr nehmt eine Vorlage von mir und lasst  
euch inspirieren. Sicherlich werden wir  
viel Spaß beim Malen haben.

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

### Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren

#### Kurs 75482 (Montag)

#### Kurs 75483 (Donnerstag)

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).