

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 Rhythmustraining. 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, Pappteller, 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 geklöpelt. Farbgestaltungen kommen unter anderem durch Ripsen zu Stande. Vollwerke werden durch kleine "Mucken" unterstützt. Die Schals sind im Nackenbereich 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 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).