

Programm Frühjahr - Sommer 2024

vhs Markt Thalmässing
Brigitte Bernreuther
Stettener Str. 26
91177 Thalmässing

Telefon 09173/909-13
Telefax 09173/909-32
E-Mail: brigitte.bernreuther@thalmaessing.de

40610

Yoga für Jeden I

Di, 5. März, 18.15-19.15 Uhr, 12 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 60,- €

Birgit Wolf

Yoga verhilft zu Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk.

40611

Yoga für Jeden II

Di, 5. März, 19.15-20.15 Uhr, 12 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 60,- €

Birgit Wolf

Yoga verhilft zu Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

40612

Yoga für Jeden III

Di, 5. März, 20.15-21.15 Uhr, 12 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 60,- €

Birgit Wolf

Yoga verhilft zu Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk.

40615

Yoga

Für den Rücken

Do, 29. Februar, 16.50-17.50 Uhr, 8 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 40,- €

Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen - für ein gutes Rückgrat und Flexibilität.

Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, beginnend von den Füßen, durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk.

40616

Yoga

Für den Rücken

Do, 29. Februar, 18-19 Uhr, 8 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 40,- €

Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen - für ein gutes Rückgrat und Flexibilität.

Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, beginnend von den Füßen, durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk.

40790

Qigong

Mi, 28. Februar, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 38,- €

Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen chinesischen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden, fließenden Bewegungs- und Atemabläufen, die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume".

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

41172

Bodystyling

Fit mit Fun

Mo, 26. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 67,- €

Katja Bock

Eine anregende, intensive Übungsstunde, bei der alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden. Wir beginnen das Warm-Up mit Schritten aus Aerobic. Dann kräftigen wir alle wichtigen Muskelgruppen mit Elementen aus dem Yoga, Pilates, Fit-Mix und Wirbelsäulentraining. Zum Abschluss gibt es Dehnungsübungen, Stretching und Entspannung. Für alle, die mal wieder mit Spaß schwitzen wollen!

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Theraband.

41636

Zumba®

Workout für jede Altersgruppe

Mo, 26. Februar, 18-19 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 50,- €

Susanne Opitz

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wen die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, versteht, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als kalorienverbrennendes Intervalltraining wahrgenommen wird. Megaeffektiv? Ja. Megaspasß? Aber so was von Ja.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

50015

Thalmässing feiert das freie Wort

Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Fr, 10. Mai, 19.30-21 Uhr,

Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2

Gebühr: gebührenfrei

Cordula Doßler, Roland Schrüfer

Vor mehr als 90 Jahren brannten in Berlin und anderen Städten Bücher kritischer Autor*innen.

Thalmässing feiert auch in diesem Jahr vor diesem Hintergrund die Freiheit des Wortes. Ein Wert, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Lesende aus Thalmässing gestalten den Abend. In Zusammenarbeit mit der Ev. öffentlichen Bücherei Thalmässing.

52720

Handlettering im Schloss - Grundkurs

Die Kunst des schönen Schreibens

Fr, 24. Mai, 18-21 Uhr,

Thalmässing, Eysölden G7, Schloss

Gebühr: 34,- €

Monique Müller

Entdecken Sie die Kunst des Handletterings in der besonderen Atmosphäre von Schloss Eysölden. Tauchen Sie ein in die Schönheit des kunstvollen Schreibens und genießen Sie einen Abend voller Kreativität und Entspannung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Handletterings, einer kreativen Schreibkunst, bei der Buchstaben und Wörter auf kunstvolle Weise von Hand gestaltet werden. Die Dozentin wird Schritt für Schritt die Grundlagen der Schönschrift erklären und die Teilnehmenden dabei unterstützen, möglichst schnell erste eigene Schriftzüge zu zaubern. Der langsame und konzentrierte Prozess des Handletterings wirkt beruhigend und lässt schnell den stressigen Alltag vergessen. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller Kreativität und schöner Schriftkunst.

In der Kursgebühr ist eine personalisierte Arbeitsmappe im Wert von 5 Euro enthalten.

Alternativ zur Materialliste (s.u.) können Sie auch ein hochwertiges Materialpaket mit den Lieblingsprodukten der Dozentin im Wert von 30 Euro dazu buchen. Die Artikel aus der Materialliste sind in diesem Materialpaket enthalten und werden dann nicht zusätzlich benötigt. Das Materialpaket erhalten Sie von der Dozentin am Kurstag. Bitte die Buchung bei Ihrer Anmeldung mit angeben.

Der Kurs beinhaltet eine Pause von ca. 30 Minuten. In dieser Zeit besteht die Möglichkeit, in der Wirtsstube gemeinsam zu Abend zu Essen. Die Abfrage und Bestellung hierfür findet zu Kursbeginn statt. Die Kosten dafür sind nicht in der Gebühr enthalten.

Außerdem können Sie nach dem Kurs den Abend noch gemütlich vor Ort ausklingen lassen.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte, Radiergummi, Lineal.

Fineliner schwarz (z.B. Stabilo)

Brushpens (Empfehlung: Tombow Fudenosuke hard tip & Soft tip in Schwarz)

58001

Kartenspiel Sechsendsechzig (66)

Schnell und einfach lernen

Mi, 28. Februar, 18-20 Uhr, 4 x,

Thalmässing, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Gebühr: 56,- €

Brigitte Schmeuling

Sechsendsechzig ist ein beliebtes altfränkisches Kartenspiel. Haben Sie Lust, dieses alte Gesellschaftsspiel zu lernen, das man zu zweit spielen kann? In einer gemütlichen Runde kann jeder dieses unterhaltende und spannende Spiel lernen. An vier Abenden erlernen Sie spielend die Spielregeln und erhalten Spielübung. Es kann bis zum "Nürnberger Dreck" gespielt werden.

Bitte mitbringen: eigenes Kartenspiel, Getränk.

Anmeldung möglich:

Online: unter www.vhs-roth.de

Per Fax: 09173/909-32

Per Post: Markt Thalmässing, Stettener Str. 26, 91177 Thalmässing

Persönlich: bei der Marktgemeinde Thalmässing zu den üblichen Öffnungszeiten,

Die Anmeldung

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Eine Bestätigung

der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

Die Gebühr

wird erst nach Veranstaltungsbeginn vom Konto abgebucht. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldigt fernbleibt.

Wichtig:

Bitte geben Sie auf dem Anmeldeschein unbedingt ihre Telefonnummer oder Email-Adresse an, damit wir Sie zu Veranstaltungsänderungen rechtzeitig informieren können.

Das **vhs**-Gesamtprogramm der Volkshochschule der Gemeinden im Landkreis Roth sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind im Internet unter www.vhs-roth.de einsehbar.

Programmänderungen sind vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
Kurs-Ort	Beginn	
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = Pflichtfeld

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 2220 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:** Ich kann 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 Schulungsanmeldung 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 Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum

Unterschrift



Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
Kurs-Ort	Beginn	
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = Pflichtfeld

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 2220 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:** Ich kann 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 Schulungsanmeldung 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 Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum

Unterschrift



Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
Kurs-Ort	Beginn	
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = Pflichtfeld

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 2220 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:** Ich kann 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 Schulungsanmeldung 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 Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum

Unterschrift



Senden Sie die **schriftliche Anmeldung**
an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

vhs

Straße

PLZ

Ort

vhs Abenberg, Stillaplatz 1, 91183 Abenberg
vhs Allersberg, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
vhs Büchenbach, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
vhs Georgensgmünd, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
vhs Greiding, Gabrielistraße 6, 91171 Greiding
vhs Heideck, Marktplatz 24, 91180 Heideck
vhs Hilpoltstein, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
vhs Kammerstein, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
vhs Rednitzhembach, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
vhs Röttenbach, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
vhs Rohr, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
vhs Roth, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
vhs Schwanstetten, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
vhs Spalt, Herrengasse 10, 91174 Spalt
vhs Thalmässing, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
vhs Wendelstein, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

Senden Sie die **schriftliche Anmeldung**
an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

vhs

Straße

PLZ

Ort

vhs Abenberg, Stillaplatz 1, 91183 Abenberg
vhs Allersberg, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
vhs Büchenbach, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
vhs Georgensgmünd, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
vhs Greiding, Gabrielistraße 6, 91171 Greiding
vhs Heideck, Marktplatz 24, 91180 Heideck
vhs Hilpoltstein, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
vhs Kammerstein, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
vhs Rednitzhembach, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
vhs Röttenbach, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
vhs Rohr, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
vhs Roth, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
vhs Schwanstetten, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
vhs Spalt, Herrengasse 10, 91174 Spalt
vhs Thalmässing, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
vhs Wendelstein, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

Senden Sie die **schriftliche Anmeldung**
an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

vhs

Straße

PLZ

Ort

vhs Abenberg, Stillaplatz 1, 91183 Abenberg
vhs Allersberg, Marktplatz 1, 90584 Allersberg
vhs Büchenbach, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach
vhs Georgensgmünd, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
vhs Greiding, Gabrielistraße 6, 91171 Greiding
vhs Heideck, Marktplatz 24, 91180 Heideck
vhs Hilpoltstein, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
vhs Kammerstein, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
vhs Rednitzhembach, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhembach
vhs Röttenbach, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach
vhs Rohr, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
vhs Roth, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
vhs Schwanstetten, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten
vhs Spalt, Herrengasse 10, 91174 Spalt
vhs Thalmässing, Stettener Straße 26, 91177 Thalmässing
vhs Wendelstein, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein