

## **vhs** Thalmässing

### Das Programm für das Herbst- Wintersemester 2010/2011

Anmeldung und Auskünfte über das Programm bei

**vhs** Thalmässing

Brigitte Bernreuther

Gemeindeverwaltung

Stettener Str. 26

91177 Thalmässing

Telefon: 0 91 73 / 9 09 13

Telefax: 0 91 73 / 9 09 32

E-Mail: [brigitte.bernreuther@thalmaessing.de](mailto:brigitte.bernreuther@thalmaessing.de)

15131

EDV-Grundlagen + Windows

Mo-Do, 11.-14. Okt., jeweils von 19-21.30 Uhr

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Computerraum

78,- EUR (inkl. Materialkosten)

Reiner Stahl

Aufbau des PC - Periphere Geräte (Drucker, Scanner, Datensicherungsgeräte), Einführung und Bedienung von Windows XP

15435

Kompaktkurs

PowerPoint-Präsentation und Internet

Mo-Do, 8. - 11. Nov, jeweils von 19-21.30 Uhr

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Computerraum

78,- EUR (inkl. Materialkosten)

Reiner Stahl

Erstellen von Computerpräsentationen mit Word, Excel und Bilddateien.

Einführung ins Internet: Anmeldungen, Navigation, Suchoptionen, Emails und Anwendungen

31377

Sonne, Mond und Yoga I

Di, 5. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 12 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

33,- EUR

Birgit Wolf

Der Zeitpunkt unserer Geburt bestimmt, ob wir "Sonnen"- bzw. "Mondkinder" sind, ob wir zum "Ausatem-Typ" oder "Einatem-Typ" gehören. Dieses Naturgesetz, in der Terlusologie verankert, wollen wir uns bei den klassischen Yoga-Asanas zusätzlich zu Nutze machen.

Anfänger sind herzlich willkommen.

31378

Sonne, Mond und Yoga II

Di, 5. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

33,- EUR

Birgit Wolf

Der Zeitpunkt unserer Geburt bestimmt, ob wir "Sonnen"- bzw. "Mondkinder" sind, ob wir zum "Ausatem-Typ" oder "Einatem-Typ" gehören. Dieses Naturgesetz, in der Terlusologie verankert, wollen wir uns bei den klassischen Yoga-Asanas zusätzlich zu Nutze machen.

Anfänger sind herzlich willkommen.

31379

Sonne, Mond und Yoga III

Di, 5. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

33,- EUR

Birgit Wolf

Der Zeitpunkt unserer Geburt bestimmt, ob wir "Sonnen"- bzw. "Mondkinder" sind, ob wir zum "Ausatem-Typ" oder "Einatem-Typ" gehören. Dieses Naturgesetz, in der Terlusologie verankert, wollen wir uns bei den klassischen Yoga-Asanas zusätzlich zu Nutze machen.

Anfänger sind herzlich willkommen.

31480

Qigong für Anfänger am Vormittag

Mi, 29. September, 9-10.15 Uhr, 7 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

58,50 EUR

Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Iso-Matte, bzw. Decke

32122

Bodystyling

Mo, 27. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim "Bunker", Kirchenweg 4

43,- EUR

Katja Bock

Nach einer Aufwärmphase mit Aerobic-Schritten trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen. Bauch, Beinen, Po und Rücken wenden wir uns beim Bodystyling ganz besonders zu. Für alle, die mal wieder was für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte und Theraband

32153

Beckenboden - Körpertraining

Energie und Power für die Basis

Mo, 8. November, 17.30-18.30 Uhr, 6 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

31,- EUR + 2,- für Infomaterial

Birgit Wohlgemuth

Der Beckenboden - die Quelle von Kraft, Leichtigkeit und emotionaler Stabilität. Für Frauen in allen Lebenslagen, die ihre innere Mitte spüren und stärken wollen. Zur Vorbeugung von Inkontinenz und deren Besserung, Aufrichtung der Wirbelsäule und des Stützkorsetts u.v.m. Für alle die dadurch mehr Lust und Lebensfreude im Alltag erreichen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Matte und ein Handtuch

41127

Kilimandscharo

Zum höchsten Berg Afrikas

Do, 21. Oktober, 14.30-16 Uhr

Thalmässing, Senioren-Haus "Jura", Stettener Str. 13

5,- EUR (Tageskasse)

Martin Lindenberger

Diavortrag von Martin Lindenberger

"Leuchtender Berg" wird die höchste Erhebung Afrikas von den einheimischen Massai genannt, die dort den Wohnsitz des Berggottes vermuten. Er ist der höchste freistehende Berg der Erde und einer der höchsten Vulkane weltweit. Für Bergsteiger aus aller Welt ist der "Kibo" einfach ein Traumgebilde, das mit seiner Eishaube in die Landschaft Tansanias ragt. Die "Dia-Safari" führt durch den Ngorongoro-Krater mit seiner artenreichen Wildnis und durch den üppigen Regenwald hinauf zum Gipfelkrater, dem Uhuru Peak (5.895 m).

Freier Eintritt für Heimbewohnerinnen und Heimbewohner

45355

Heilhypnose

Hilfe bei körperlichen und seelischen Leiden

Mo, 25. Oktober, 20-21.30 Uhr

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23

8,- EUR

Monika König

Nahezu alle Erkrankungen haben ihre Wurzeln im seelischen Bereich. Es ist daher wichtig nicht nur das Symptom einer Krankheit zu behandeln, sondern auch stets nach deren Ursache zu forschen und diese zu bearbeiten. Hypnose löst effektiv Probleme im direkten Dialog mit dem Unbewussten und wird seit vielen Jahren erfolgreich angewandt. Eine nachweisliche Wechselwirkung zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem wird in Gang gesetzt und dies ist oft wirkungsvoller als ein Medikament, noch dazu ohne schädliche Nebenwirkungen. Dieser Vortrag hat zum Ziel, über eine 4000 Jahre alte Heilmethode zu informieren und Vorurteile, oft ausgelöst durch Showhypnosen, aufzuheben.

Anmeldung erforderlich!

55314

Rankstäbe schmieden

für Gärtner und Gärtnerinnen

Sa, 2. Oktober, 8.30-12.30 Uhr

Bergen/Lkrs. WUG/GUN, Alte Hammerschmiede, Hauptstraße 12

41,- EUR + ca. Materialkosten 6-12,- EUR je nach Größe

Franz Mayr

Schmieden eines Rankstabes mit Zierblatt und eingesetzter Keramikugel nach Wahl. Keine Ermäßigung möglich!

Bitte mitbringen: alte synthetikfreie Bekleidung, festes Schuhwerk und Brotzeit

55315

Messer schmieden

individuelle Einzelstücke nach historischem Vorbild

Sa, 9. Oktober, 9-16.30 Uhr

Bergen/Lkrs. WUG/GUN, Alte Hammerschmiede, Hauptstraße 12

78,- EUR inkl. Materialkosten

Franz Mayr

Mit Schmiedemeister Mayr fertigen Sie in alter Schmiedetechnik: Küchenmesser, Hirschfänger zur Tracht, Jagd- oder Outdoormesser, mittelalterliche Gebrauchsmesser und vieles mehr nach den persönlichen Wünschen. Keine Ermäßigung möglich!

Bitte mitbringen: alte Bekleidung, festes Schuhwerk und Brotzeit

55316

Eine Kupferrose schmieden

Das Geschenk der besonderen Art

Sa, 27. November, 9-18 Uhr

Bergen/Lkrs. WUG/GUN, Alte Hammerschmiede, Hauptstraße 12

90,- EUR + ca. 8,- EUR Materialkosten

Franz Mayr

Mit Schmiedemeister Mayr fertigen Sie in alter Schmiedetechnik und aus einem Stück getrieben ein wunderschönes und ausgefallenes Geschenk z. B. zu Weihnachten: eine Kupferrose. Keine Ermäßigung möglich!

Bitte mitbringen: Möglichst synthetikfreie Arbeitskleidung, die verschmutzt und beschädigt werden darf, festes Schuhwerk, Getränk und Brotzeit

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldungen per Anmeldeschein, Brief oder Fax**

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die jeweilige vhs-Außenstelle oder Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und bekommen Bescheid, falls Sie in den Kurs nachrücken können. Bitte geben Sie uns genaue Angaben, wo wir Sie tagsüber erreichen können.

### **Online-Buchung**

Rufen Sie die Homepage der Volkshochschulen von Stadt und Gemeinden im Landkreis Roth unter [www-vhs-roth.de](http://www-vhs-roth.de) auf und wählen Sie unter „Suche“ oder „Programm“ Ihre/-n Kurs/-e aus. Füllen Sie das Anmeldeformular mit der Einzugsermächtigung aus und schicken Sie Ihre Buchung online an die vhs. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen und von unseren Mitarbeiter/innen schnellstmöglich bearbeitet. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail.

Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

### **Gebühren**

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Sie beziehen sich auf die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl. Die ausgeschriebene Gebühr wird beim Zustandekommen der Veranstaltung fällig. Materialkosten und Lehrbücher sind in den angegebenen Gebühren in der Regel nicht enthalten. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldig fernbleibt. Für Reisen gelten besondere Bedingungen, die bei Anmeldung bzw. auf Anfrage zugesandt werden. Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!

### **Gebühreneinzug**

Die Gebühren werden mittels der im Anmeldeschein erteilten Abbuchungsermächtigung per Lastschriftinzug vom angegebenen Konto abgebucht. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben der Bankverbindung der Teilnehmer/innen, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber.

### **Ermäßigungen**

Folgender Personenkreis zahlt nur 50% der Kursgebühr:

- Teilnehmer/innen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung beziehen (nach Vorlage des Bewilligungsbescheides über Arbeitslosengeld)
- Sozialhilfeempfänger (nach Vorlage des Sozialhilfebescheids)
- Schüler mit Ausweis (Haupt-, Realschule, Gymnasium, FOS, ebenso alle weiterführenden Schulen zur Erlangung des Abiturs oder Fachabiturs); ausgenommen sind Abendschüler, Berufsschüler und Studenten. Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- In besonders begründeten Fällen kann ein Antrag auf Ermäßigung gestellt werden. Antragsformulare sind bei den vhs-Außenstellen und den vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührenhöhe von € 30,- möglich. Er muss zusammen mit dem entsprechenden Nachweis bei der Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt!

## Anmeldeschein

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden.  
Vielen Dank für die deutliche Schreibweise



Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Gebühr € <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Gebühr € <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Gebühr € <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Beginn	

Familienname	
Vorname	
Straße	
PLZ/Wohnort	
Teil privat <input type="text"/>	Teil tagsüber <input type="text"/>
Teil mobil <input type="text"/>	
E-Mail <input type="text"/>	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke) <input type="text"/>	

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Eine Stornierung ist nur 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

### Einzugsermächtigung

Bei Zustandekommen der Veranstaltung(en) ermächtige ich die vhs LK Roth/ Stadt Roth zur **einmaligen Abbuchung** der Kursgebühren).

in Höhe von € <input type="text"/>	
von meinem Konto <input type="text"/>	
Bankverbindung <input type="text"/>	
BLZ <input type="text"/>	Kto. <input type="text"/>
Kontoinhaber <input type="text"/>	
Datum <input type="text"/>	Unterschrift <input type="text"/>

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn der Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss. Die Kursgebühr wird erst dann von Ihrem Konto abgebucht, wenn das Semester begonnen hat und die Kurse stattfinden.

## Anmeldeschein

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden.  
Vielen Dank für die deutliche Schreibweise



Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Gebühr € <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Gebühr € <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Gebühr € <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Beginn	

Familienname	
Vorname	
Straße	
PLZ/Wohnort	
Teil privat <input type="text"/>	Teil tagsüber <input type="text"/>
Teil mobil <input type="text"/>	
E-Mail <input type="text"/>	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke) <input type="text"/>	

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Eine Stornierung ist nur 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

### Einzugsermächtigung

Bei Zustandekommen der Veranstaltung(en) ermächtige ich die vhs LK Roth/ Stadt Roth zur **einmaligen Abbuchung** der Kursgebühren).

in Höhe von € <input type="text"/>	
von meinem Konto <input type="text"/>	
Bankverbindung <input type="text"/>	
BLZ <input type="text"/>	Kto. <input type="text"/>
Kontoinhaber <input type="text"/>	
Datum <input type="text"/>	Unterschrift <input type="text"/>

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn der Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss. Die Kursgebühr wird erst dann von Ihrem Konto abgebucht, wenn das Semester begonnen hat und die Kurse stattfinden.

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

**vhs** .....

Stadte .....

PLZ ..... Ort .....

- vhs Aalenberg, Sillplatz 1, 91183 Aalenberg
- vhs Aalenberg, Marktplatz 1, 90584 Aalenberg
- vhs Buchenbach, Rother Straße 8, 91186 Buchenbach
- vhs Georgensgmünd, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Gredling, Gabelstraße 6, 91171 Gredling
- vhs Heideck, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzheimbach, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzheimbach
- vhs Rötternbach, Rathausplatz 1, 91187 Rötternbach
- vhs Rohr, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Stadt Roth, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwansteden, Rathausplatz 1, 90596 Schwansteden
- vhs Spalt, Herrngasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing, Seitener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

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

**vhs** .....

Stadte .....

PLZ ..... Ort .....

- vhs Aalenberg, Sillplatz 1, 91183 Aalenberg
- vhs Aalenberg, Marktplatz 1, 90584 Aalenberg
- vhs Buchenbach, Rother Straße 8, 91186 Buchenbach
- vhs Georgensgmünd, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd
- vhs Gredling, Gabelstraße 6, 91171 Gredling
- vhs Heideck, Marktplatz 24, 91180 Heideck
- vhs Hilpoltstein, Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein
- vhs Kammerstein, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein
- vhs Rednitzheimbach, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzheimbach
- vhs Rötternbach, Rathausplatz 1, 91187 Rötternbach
- vhs Rohr, Alte Gasse 1, 91189 Rohr
- vhs Stadt Roth, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- vhs Schwansteden, Rathausplatz 1, 90596 Schwansteden
- vhs Spalt, Herrngasse 10, 91174 Spalt
- vhs Thalmässing, Seitener Straße 26, 91177 Thalmässing
- vhs Wendelstein, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein