



Programm Herbst-/Winter 2021/2022

vhs Markt Thalmässing
Brigitte Bernreuther
Stettener Str. 26
91177 Thalmässing

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

Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie kann es sein, dass sich der angegebene Kursbeginn bei den einzelnen Kursen nach hinten verschiebt bzw. Kurse nicht stattfinden können.

18456

Ponywandern - Tour Landeck Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 25. September, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)

Kathrin Keim

Erkunden Sie gemeinsam mit den kinderlieben Shetland-Ponys die landschaftlich reizvolle Gegend rund um Eckmannshofen bei Thalmässing. Die Ruhe und Wärme des Ponys wirkt sich zusätzlich zum ruhigen Wandern in der Natur entschleunigend aus. Somit ist eine Pony-Tour genau der richtige Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Tour beläuft sich auf ca. 6 km. Geeignet auch für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Keine Ermäßigung möglich, die Gebühr wird von allen angemeldeten Personen erhoben.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, (Fahrrad-) Helm für das Ponyreiten

18457

Ponywandern - Tour Landeck Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 9. Oktober, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)

Kathrin Keim

Text siehe Kurs 18456

18462

Ponywandern - Tour Landeck Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 23. Oktober, 9.00-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 27,- € (pro Person)

Kathrin Keim

Text siehe Kurs 18456

18458

**Ponywandern - Tour Landeck
Natur genießen mit Shetland-Ponys**

Sa, 6. November, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)
Kathrin Keim
Text siehe Kurs 18456

18459

**Ponywandern - Tour Landeck
Natur genießen mit Shetland-Ponys**

Sa, 18. Dezember, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)
Kathrin Keim
Text siehe Kurs 18456

18460

**Ponywandern - Tour Landeck
Natur genießen mit Shetland-Ponys**

Sa, 15. Januar, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)
Kathrin Keim
Text siehe Kurs 18456

18461

**Ponywandern - Tour Landeck
Natur genießen mit Shetland-Ponys**

Sa, 5. Februar, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)
Kathrin Keim
Text siehe Kurs 18456

18463

**Ponywandern - Tour Panoramaweg
Natur genießen mit Shetland-Ponys**

Sa, 27. November, 9.00-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 27,- € (pro Person)
Kathrin Keim

Erkunden Sie gemeinsam mit den kinderlieben Shetland-Ponys die landschaftlich reizvolle Gegend rund um Eckmannshofen bei Thalmässing. Die Ruhe und Wärme des Ponys wirkt sich zusätzlich zum ruhigen Wandern in der Natur entschleunigend aus. Somit ist eine Pony-Tour genau der richtige Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Tour beläuft sich auf ca. 9 km. Das Tempo bestimmt das Pony. Geeignet für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Keine Ermäßigung möglich, die Gebühr wird von allen angemeldeten Personen erhoben.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angemessene Kleidung, festes Schuhwerk & (Fahrrad-) Helm für das Ponyreiten.

22201

MAG Schweißen – Grundlagen - Nahtaufbau, Baustahl

Mi, 13. Oktober, 17-19 Uhr, 3 x,
Thalmässing, Dorner GmbH, Nürnberger Str. 16, Vorführraum
Gebühr: 69,- € (+ ca. 60,- € Materialkosten)
Friedrich Dorner GmbH

An verschiedenen Übungsstücken werden Schweißnähte mit Schutzgas-Schweißverfahren geübt. Sie können auch Ihre eigenen Werkstücke mitbringen! Für Ihre Schutzausrüstung müssten Sie bitte selbst sorgen. Aus versicherungstechnischen Gründen ist diese während der Schweißarbeiten zwingend zu tragen. Eine Ermäßigung ist leider nicht möglich. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der FRIEDRICH DORNER GmbH (Thalmässing) statt.

Bitte mitbringen: langärmelige Arbeitskleidung, (Baumwolle, keine Kunstfaser, Brandlöcher möglich), feste, geschlossene Schuhe, ggf. Kopfbedeckung bei langen Haaren, Verpflegung und Getränke.

40008

Entspannung-Regeneration-Vitalität

Sa, 23. Oktober, 10-13 Uhr,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 17,- €
Claudia Mersch

Es werden Ihnen einige effektive Entspannungsübungen vorgestellt. Übungen aus dem Bereich Waldbaden lassen Sie weiter neue Kraft schöpfen und einige wirksame Pilatesübungen bringen Ihnen neue Vitalität. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Getränk

40610

Yoga für Jeden I

Di, 5. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 14 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 70,- €
Birgit Wolf

Yoga verschafft 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. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 14 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 70,- €
Birgit Wolf

Text siehe Kurs 40610

40612**Yoga für Jeden III**

Di, 5. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 14 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 70,- €
Birgit Wolf
Text siehe Kurs 40610

40613**Yoga für den Rücken**

Mi, 22. September, 18.15-19.15 Uhr, 10 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 56,- €
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, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk

40614**Yoga für den Rücken**

Do, 23. September, 16.45-17.45 Uhr, 10 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 56,- €
Birgit Wohlgemuth
Text siehe Kurs 40613

40615**Yoga für den Rücken**

Do, 23. September, 17.45-18.45 Uhr, 10 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 56,- €
Birgit Wohlgemuth
Text siehe Kurs 40613

41172**Bodystyling - Fit mit Fun**

Mo, 20. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,
Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Gebühr: 67,- €
Katja Bock

Nach einer Aufwärmphase mit Aerobic-Schritten werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Besondere Aufmerksamkeit erhalten dabei Bauch, Beine, Po und Rücken. Für alle, die mal wieder was für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten.
Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Theraband.

41270

Pilates - Für Einsteiger

Do, 23. September, 19-20 Uhr, 9 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 50,- €

Claudia Mersch

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rückschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Getränk

41636

Zumba - Workout für jede Altersgruppe

Mo, 20. September, 18-19 Uhr, 10 x,
Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Gebühr: 50,- €

Susanne Opitz Bammert

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbau-
training sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wenn dich die latein-
amerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verste-
hen, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als kalorienverbrennendes Intervalltraining
wahrgenommen wird. Megaeffektiv? Ja. Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Sollte der Kurs nicht mehr live stattfinden können, führen wir die Stunden online weiter.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

54015

Die Basics des Schneiderns Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 6. Oktober, 18-20 Uhr, 4 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Nähstube
Gebühr: 60,- €

Claudia Böhm

Dies ist ein Angebot um Ihre individuellen Nähkenntnisse zu erweitern und zu vertie-
fen. Sie bringen einfach Ihre Ideen bzw. Ihr angefangenes Projekt mit. Oder Sie begin-
nen etwas Neues. Die Dozentin hilft Ihnen bei der Umsetzung z. B. Kulturbeutel, Mund-
Nasenschutz, Tasche, Kissenhülle.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, eigenes Projekt, Stoff, Schere, Maßband, Schneider-
kreide, Bleistift, Block, Steck- und Nähadeln, Nähfaden

54016

Die Basics des Schneiderns Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 10. November, 18-20 Uhr, 4 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Nähstube
Gebühr: 60,- €

Claudia Böhm

Text siehe Kurs 54015

54017

Wir nähen eine Tunika - Für Geübte

Di, 5. Oktober, 18-20 Uhr, 4 x,

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

Gebühr: 80,- €

Claudia Böhm

Schritt für Schritt lernen Sie das Nähen einer Tunika. Wir beginnen mit dem Maßnehmen und übertragen die Maße auf ein geeignetes Schnittmuster. Nach der Besprechung zur Stoffauswahl geht's ans Nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, evtl. Schnittmuster, Stoff, Schere, Maßband, Schneidkerde, Bleistift, Block, Steck- und Nähadeln, Nähfaden

54018

Wir nähen eine Tunika - Für Geübte

Di, 9. November, 18-20 Uhr, 4 x,

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

Gebühr: 80,- €

Claudia Böhm

Text siehe Kurs 54017

56205

Messer selber schmieden

Monostahl- oder Damastmesser inkl. Griff

Fr, 5. November, 9-17 Uhr,

Bergen, Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12

Gebühr: 250,- € (inkl. Monostahl, Damaststahl geg. Zuzahlung vor Ort möglich)

Robin Mayr-Preiß

Messerschmieden in Intensivbetreuung. Vom Rohling zum voll funktionsfähigen Werkzeug für Küche und Freizeit oder als langlebiges Erinnerungsstück. Messer in C-Stahl, auch möglich in Damaststahl (am Kurstag gegen Aufpreis erhältlich). Sie wählen aus einem großen Sortiment überwiegend heimischer Griffmaterialien.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (ohne Synthetik), feste hochgeschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz, Verpflegung

56206

Messer selber schmieden

Monostahl- oder Damastmesser inkl. Griff

Fr, 4. Februar, 9-17 Uhr,

Bergen, Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12

Gebühr: 250,- € (inkl. Monostahl, Damaststahl geg. Zuzahlung vor Ort möglich)

Robin Mayr-Preiß

Text siehe Kurs 56205

Anmeldung ab sofort möglich!

Online: ab 01.09.2021 unter www.vhs-roth.de
Per E-Mail: brigitte.bernreuther@thalmaessing.de
Per Fax: 09173/909-32
Per Post: Markt Thalmässing, Stettener Str. 26, 91177 Thalmässing
Persönlich: bei der Marktgemeinde Thalmässing zu den üblichen Öffnungszeiten,
bzw. bei Einschränkungen durch Corona nach Terminvereinbarung

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. Die Anmeldescheine befinden sich auf der Rückseite.

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
Kurs-Ort	Beginn
Gebühr	

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagstüber	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
Kurs-Ort	Beginn
Gebühr	

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagstüber	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
Kurs-Ort	Beginn
Gebühr	

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagstüber	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
-------	--------------

