



Programm Frühjahr - Sommer 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, 30. April, 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, 2. April, 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

18458

Ponywandern - Tour Landeck - Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 12. März, 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

40008

Entspannung-Regeneration-Vitalität

Sa, 25. Juni, 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, 8. März, 18.15-19.15 Uhr, 8x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 40,- €

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, 8. März, 19.15-20.15 Uhr, 8 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 40,- €

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

40612

Yoga für Jeden III

Di, 8. März, 20.15-21.15 Uhr, 8 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 40,- €

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

40615

Yoga für den Rücken

Do, 10. März, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 45,- €

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

41172

Bodystyling - Fit mit Fun

Mo, 7. März, 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, 10. März, 18.30-19.30 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 rüchenschonenden 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, 14. März, 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 Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wenn dich die latein-amerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, 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. April, 18-20 Uhr, 4 x,

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

Gebühr: 60,- €

Claudia Böhm

Erweitern und vertiefen Sie Ihre individuellen Nähkenntnisse. Sie bringen einfach Ihre Ideen bzw. Ihr angefangenes Projekt mit. Sie können auch etwas Neues beginnen. Die Dozentin hilft Ihnen bei der Umsetzung z. B. Kulturbeutel, Mund-Nasenschutz, Tasche, Kissenhülle.

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

54016

Die Basics des Schneiderns - Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 18. Mai, 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 vertiefen. Sie bringen einfach Ihre Ideen bzw. Ihr angefangenes Projekt mit. Oder Sie beginnen etwas Neues. Die Dozentin hilft Ihnen bei der Umsetzung z. B. Kulturbeutel, Mund-Nasenschutz, Tasche, Kissenhülle.

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

54017

Wir nähen eine Tunika - Für Geübte

Di, 5. April, 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.

Kleingruppe

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

54018

Wir nähen eine Tunika - Für Geübte

Di, 17. Mai, 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 diese auf ein geeignetes Schnittmuster. Nach der Besprechung zur Stoffauswahl geht's ans Nähen.

Kleingruppe

Bitte mitbringen: Nähmaschine, evtl. Schnittmuster

Stoff, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Block, Steck- und Nähnadeln,
Nähfaden

Anmeldung ab sofort möglich.

Online: ab 01.02.2022 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.

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.