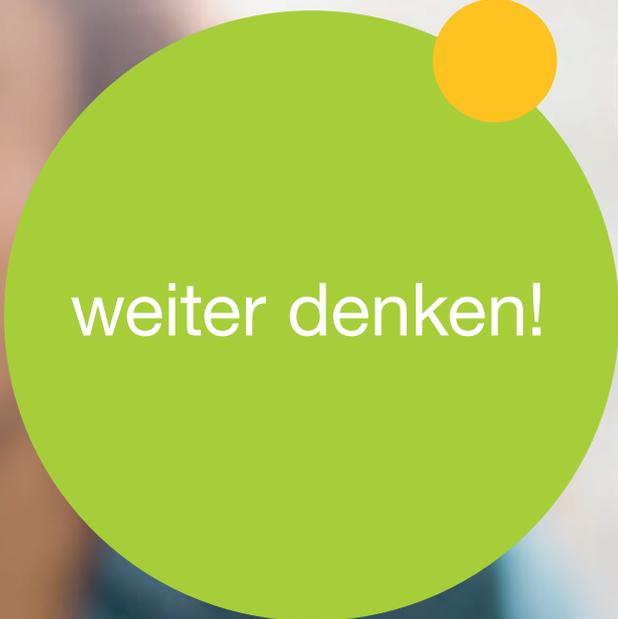




Volkshochschule  
im Landkreis Roth

---

Edukado 6  
Programm-Magazin  
Herbst/Winter  
2023/2024



weiter denken!

Das  
komplette  
vhs-Programm  
ab S. 19

„Gut angekommen“  
Erfolgsgeschichten  
aus der Region  
ab S. 8

Gewinnspiel  
„Meine schönste  
vhs-Geschichte“  
S. 58

Andi,  
unser Azubi

Mehr Spielfeld.  
Weniger Ersatzbank.

**Beginne deine Ausbildung  
oder dein duales Studium  
bei der Sparkasse  
Mittelfranken-Süd.**

Werde Teil unseres Teams und  
bewirb dich jetzt unter



[www.spkmfrs.de/ausbildung](http://www.spkmfrs.de/ausbildung)  
[www.spkmfrs.de/dualesstudium](http://www.spkmfrs.de/dualesstudium)

**Weil's um mehr als Geld geht**



Sparkasse  
Mittelfranken-Süd

# Editorial

## Liebe Leser\*innen,

Kürzlich wurden wir gefragt:

„Wo sehen Sie sich und Ihre Institution  
in 10 Jahren?“

**Die allgemeinen gesellschaftlichen Herausforderungen definieren sowohl die übergeordneten, als auch die konkreten Aufgaben und Ziele für uns:**

Der demographische Wandel wird im Jahr 2030 noch spürbarer sein. Der entstehende Personalmangel vor allem im Gesundheits- und Pflegebereich muss kompensiert werden. Volkshochschulen sind flexibel und hochqualitativ aufgestellte Weiterbildungsinstitutionen, um aus dem Ausland kommendes Fachpersonal mit nötigen Sprachkenntnissen und interkulturellen Kompetenzen auszurüsten und umgekehrt Verwaltungsmitarbeitende vor Ort mit zusätzlichen Sprachkompetenzen zu versehen.

Tiefgreifende Veränderungen erfolgen immer schneller und Volkshochschulen müssen nicht nur selbst als Institutionen ökonomisch und sozial resilient sein. Sie müssen auch helfen, Resilienz als gesellschaftlichen und gesundheitlichen Zustand herzustellen und dabei den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratischen Grundwerte verankern. Dafür müssen sie sich als Begegnungs- und informelle Lernorte sehr gut präsentieren. Wenn Sie also fragen „Wo steht die vhs im Landkreis Roth im Jahr 2033“, ist unsere Antwort: Fest in der Gesellschaft verankert, ein Netzwerk für alle Bürger\*innen, Unternehmen und Kommunen spannend, das ihnen die persönliche, gesundheitliche und berufliche Weiterentwicklung in bester Qualität garantiert!

Herzlich, Ihre



**Petra Winterstein**  
Geschäftsführerin



**Cordula Doßler**  
Fachbereichsleitung Gesellschaft und Kultur,  
junge vhs, Öffentlichkeitsarbeit

# Inhalt

Ausgabe  
2023 | 2



- 5 **Engagiert und kompetent**  
Das Verwaltungsteam
- 7 **Kurstipps Sanfte Bewegung**
- 8 **Gut angekommen.** Erfolgsgeschichten aus der Region
- 12 **Kurstipps Fitness**
- 13 **Kurstipps Entspannung**
- 14 **Fachkräfte gesucht!**  
Infografik
- 16 **Kurstipps Seele in Balance**
- 17 **Kurstipps Kinder**
- 19 **Programm Herbst/Winter 2023/24**
- 39 **vhs-Anmeldeschein**
- 41 **Kurstipps Praxis**
- 42 **Khaled Abdo – Künstler und Pädagoge – Kunst als Brücke zwischen Kulturen**  
Dozentenportrait



Das  
komplette  
Programm  
ab S. 19

- 44 **Kurstipps Kreativität**
- 46 **Jenseits der Krankheit liegt wahre Gesundheit**  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MSBR)
- 48 **Kurstipps Von Kopf bis Fuß**
- 50 **„Hallo“ und „Auf Wiedersehen“ in Büchenbach**  
Führungswechsel in der Außenstelle
- 52 **Kurstipps Tradition**
- 53 **Kurstipp Sprachkurse für Einsteiger**



- 54 **Büchenbach – klein, fein und bestens gerüstet für die Zukunft!** Die vhs-Geschäftsführerin Petra Winterstein im Gespräch mit Helmut Bauz, Erster Bürgermeister von Büchenbach
- 53 **Meine schönste vhs-Geschichte** Gewinnspiel

- 3 **Editorial**
- 6 **Vermischtes**
- 6 **Impressum**
- 58 **Vorschau**



## Das Verwaltungsteam



# Engagiert und kompetent

v.l.n.r. Astrid Harrer, Ingrid Ganserer, Brigitte Distler, Christina Enzenhöfer

**Hier laufen alle Fäden zusammen. Das Verwaltungsteam bildet die Basis der Geschäftsstelle in Hilpoltstein. Es ist Schnittstelle zwischen Teilnehmenden, Dozenten und vhs-Außenstellenleitungen.**

Dort werden aus Programmvorschlägen der Kursleitenden die Kurse im Semesterprogramm erstellt, die Anmeldungen der Teilnehmenden bearbeitet und am Ende abgerechnet, so dass Kursgebühren und Honorare an der richtigen Stelle landen. Außerdem werden die Mitarbeitenden in den Außenstellen mit Rat und Tat unterstützt.

**Brigitte Distler** hat 2008 in der vhs Stadt Roth begonnen und ist 2016 nach Hilpoltstein gekommen, als die vhs der Stadt Roth mit der vhs im Landkreis Roth fusioniert ist. Sie kennt die Datenbank wie kaum eine andere und entlockt ihr Zahlen für so manche Statistik und Übersicht. Ihr Wissen gibt sie gerne an neue Mitarbeitende in den Außenstellen weiter. Dort schätzt man auch ihre Dokumentationen mit Kniffs und Tricks rund um die vhs-Arbeit. Gerne besucht sie auch selbst Kurse der vhs, wie z. B. MS Office oder Yoga.

**Ingrid Ganserer** ist seit 2011 bei der vhs tätig. Neben Arbeiten rund um das Kursgeschehen ist sie für die Inklusionskurse am Auhof und in Zell zuständig und beantragt die notwendigen Fördermittel. Lange Zeit war sie selbst Dozentin für Gesundheitskurse an der vhs im Landkreis Roth.

**Astrid Harrer** ist seit 2019 bei der vhs für die Kursabrechnungen zuständig. Sie bucht Teilnehmergebühren ab, zahlt Honorare für die Kursleitenden aus und mahnt freundlich, wenn es nötig sein sollte.

**Christina Enzenhöfer** seit März 2023 unterstützt sie das Verwaltungsteam im Bereich der Buchhaltung. Über die Verbuchung der Zahlungsein- und -ausgänge hinaus, hat sie die Übersicht über die Zahlen der vhs in Form von Haushaltsplanung, Statistiken, Tages- und Jahresabschlüssen.

Tel. 09174 / 4749-0  
info@vhs-roth.de

## Integrationsbüro

Im Seckendorffschloss in Roth erhalten Sie persönliche und telefonische Beratung zu Kursen und Prüfungen: Einstufungstests, Leben in Deutschland/LiD, Deutschtest für Zuwanderer/DTZ, Einbürgerungstest. Kontaktinformationen im Programmteil Seite 29 und online unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

## Schon gesehen?

Seit Ende Juni präsentiert sich die Homepage der vhs im Landkreis Roth unter der bekannten Adresse in neuem Gewand. Wir laden herzlich ein, dort auf Entdeckungsreise zu gehen.

Ein großer Wunsch war, dass sich unsere Kunden und Kursleitenden besser zurechtfinden und schnell alle Informationen erhalten, die sie benötigen. Ein neues, klares Design bietet neben vielen Informationen zum Kursgeschehen auch Neuigkeiten und Geschichten aus der vhs-Welt.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Entdecken unserer Homepage. Selbstverständlich freuen wir uns über Feedback und sind für Anregungen und Anmerkungen genauso dankbar wie für Lob oder Kritik.

[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



„Weniger Rede, mehr Gedanken,  
weniger Interessen, mehr Gemeinsinn.“

Walther Rathenau

## Buchtipps

### Luca und die Schaukelkrise

Das Kinderbuch will für Menschen mit Behinderung sensibilisieren und Verständnis sowie Wertschätzung bei Kindern fördern. Rummelsberg ist bunt, vielfältig und divers. Diese Vielfalt kann herausfordernd sein. Unsere tägliche Erfahrung zeigt jedoch: Vielfalt macht lebendig, innovativ, erfolgreich und interessant. Jeder Mensch hat den gleichen Wert und die gleiche Würde. Dafür stehen wir. Weitere Informationen unter: [rummelsberger-diakonie.de/vielfalt](http://rummelsberger-diakonie.de/vielfalt)



#### Impressum

Herausgeber:  
vhs im Landkreis Roth  
Redaktion: Cordula Doßler,  
Petra Winterstein (V.i.S.d.P.)  
Konzeption und Gestaltung:  
weinberg-brothers.de  
Titelgestaltung nach einer Idee  
von „Kunst oder Reklame, München“  
Titelbild: Adobe Stock  
Infografik Seite 14/15: Clara Hüsch,  
Recherche: Cordula Doßler  
Druck: osterchrist druck und  
medien GmbH, Lübener Str. 6,  
90471 Nürnberg  
Auflage: 6.000 Stück  
Gedruckt auf  
100 % Recyclingpapier

Dank an unsere  
Inserenten!  
Dank an die  
Fotofreunde  
Hilpoltstein!



## Filmtipp Morgen gehört uns

Dokumentarfilm, Frankreich, 84 Minuten  
Eine neue Generation kleiner Revolutionäre wächst heran. Den unbedingten Willen der Kinder, die Welt zu verändern, mitzuerleben ist anrührend und inspirierend zugleich. Gilles de Maistre weiß diese Kraft, diese Fröhlichkeit und Energie der Kinder in seinen wunderbaren Bildern einzufangen. Ein Film, der Pflicht sein sollte für alle, die schon resigniert haben. Und für alle anderen natürlich auch.



# Kurstipps Sanfte Bewegung

## Therapeutisches Yoga Yoga für Körper und Geist

In diesem Kurs wird gezeigt, wie Yoga als therapeutisches Werkzeug genutzt werden kann, um die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Der Kurs ist für Alle, vom Yoga-Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, geeignet. Dozent Peter Schwachhofer ist Physiotherapeut und wird besonders auf körperliche Beschwerden eingehen und individuelle Anpassungen für jeden vornehmen, um die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Die Schwerpunkte liegen hierbei auf der Yogapraxis, den Körperstellungen (Asanas), den Atem- (Pranayama) und den Entspannungstechniken. Die Praxis soll helfen, eine tiefere Verbindung von Körper und Geist herzustellen. Im Laufe des Kurses wird sich auch mit der yogischen Philosophie auseinandergesetzt und wie diese in den Alltag integriert werden kann. Dem Dozenten ist hierbei besonders der ganzheitliche Ansatz, der eine Balance zwischen Kräftigung, Dehnung, Ausdauer, mentalem und Atemtraining herstellt, wichtig.

**Mi, 27. September, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 x**  
**Schwanstetten (40566)**  
**Mit Peter Schwachhofer**

Am 20. September findet von 17.15 bis 18.45 Uhr eine gebührenfreie Schnupperstunde (40567) statt, in der Interessierte die Methode und den Dozenten kennenlernen können.

Mehr Yoga und Pilates in Allersberg! Dorothea Pille und Lisa Vierthaler erweitern das Gesundheitsprogramm mit 4 neuen Kurse im Herbst!

## Tai-Chi-Chuan – Yang-Stil 37er Kurzform nach Cheng Man-Ching

Lernen Sie an 5 Abenden eine Kurzform des Tai-Chi-Chuan kennen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, steigern die Konzentrationsfähigkeit und finden einen Ausgleich zum beruflichen Alltag. Diese festgelegte Abfolge von Figuren nach Cheng Man-Ching ist eine relativ leicht zu erlernende Form des sogenannten Yang-Stils. Tai-Chi-Chuan ist ein wichtiger und anerkannter Volkssport in China, dem eine positive Auswirkung auf Gesundheit und Psyche nachgesagt wird. Ursprünglich zur Selbstverteidigung, ist es heute auch bei uns als Mittel des Stressabbaus, der Entspannung und zum Erreichen der inneren Balance bekannt. Tai Chi besteht aus einer zusammenhängenden Abfolge langsamer, fließender und harmonischer Bewegungen, die ein besseres Körperbewusstsein, innere Ruhe und Gelassenheit vermitteln soll.

**Mo, 25. September, 18 - 19 Uhr, 5 x**  
**Abenberg (40700)**  
**Mit Alfred Dumproff**  
**Gebühr: 32,- €**

Tai-Chi-Chuan-Kurse gibt es auch ab 19.9. in Schwanstetten und ab 9.10. in Roth.

Foto: hugofelix/123rf.com



Impulsbeitrag

Abdulhaim  
Alrahai, 21 Jahre,  
aus Syrien

# Gut angekommen. Erfolgsgeschich- ten aus der Region

Sie kamen und kommen aus Äthiopien, aus Syrien, dem ehemaligen Jugoslawien und aus Vietnam. Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen nach Deutschland gekommen sind und hier bei der AWO Sozialstation Hilpoltstein täglich ihre Arbeitskraft, ihr Engagement und ihre Fachkenntnis einbringen.

Alle gemeinsam sagen: „Ich bin gut angekommen.“ Doch was gehört dazu, um das sagen zu können?



Frank Krebel,  
Einrichtungsleiter,  
AWO Sozialstation  
Hilpoltstein

Es reicht nicht, qualifizierte oder ausbildungswillige Arbeitskräfte ins Land zu holen. Wir müssen sie auch zum Hierbleiben bewegen. Das ist die entscheidende Herausforderung. Die Menschen, die zu uns kommen, um zu arbeiten, müssen sich willkommen und erwünscht fühlen. Nicht nur auf dem Amt und am Arbeitsplatz, sondern im Alltag, auf der Straße, im Verein, im Wohnviertel.

Ich mache mich auf die Spur und spreche zunächst mit dem Einrichtungsleiter, Frank Krebel.

Die AWO Sozialstation Hilpoltstein setzt seit rund 10 Jahren auf Mitarbeitende aus dem Ausland, um den Fachkräftemangel in der Pflege zu bewältigen. Angefangen mit einer Gruppe junger Spanierinnen und Spanier, die noch eine Mitarbeiterin umfasst, die nach Elternzeit zurückkehren möchte. Später wurden Asylbewerber aus dem Iran, dem Irak und Syrien angesprochen, sowie Kräfte aus Äthiopien für Hauswirtschaft, Küche und Reinigung gewonnen. Einige von ihnen zeigten Interesse an einer Pflegeausbildung, die sie auch erfolgreich abschlossen oder dies bald wer-

den. Vier Fachkräfte aus Vietnam wurden im Herbst 2022 vermittelt.

Die Mitarbeitenden aus verschiedenen Ländern bereichern die Einrichtung mit neuen Erfahrungen und Lebensfreude, während auch die Bewohner von ihrer liebevollen Art begeistert sind.

Die Gewinnung und Betreuung dieser Fachkräfte ist jedoch zeit- und arbeitsaufwendig. Neben Sprachkursen müssen Wohnmöglichkeiten gefunden und soziale Integration gefördert werden. Frank Krebel, verantwortlich für die AWO Sozialstation, betont die Bedeutung des Wohlfühlens am Arbeitsort, um die Attraktivität der Großstadt mit ihren größeren Möglichkeiten und vorhandenen Communities zu überwinden.

Besonders zu Beginn ist es wichtig, Menschen ohne Sprachkenntnisse zu unterstützen, damit sie sich einleben und Kontakte knüpfen können. Trotz der Herausforderungen zeigt die Erfolgsgeschichte, wie vielfältige Mitarbeitende die Pflegeeinrichtung bereichern und die Versorgung der Bewohner verbessern. ▶



**Phong Nguyen,**  
27 Jahre, aus Vietnam



sehr am Herzen liegen. Er fühlt sich angekommen und ermutigt, hier in Deutschland seine Zukunft aufzubauen.

Wichtig ist ihm, dass Menschen die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen. Er sieht das Leben als einen Austausch zwischen Geben und Nehmen. Deutschland hat ihm und seiner Familie in schwierigen Zeiten eine Zuflucht geboten, und jetzt möchte er gerne etwas zurückgeben.

**Phong Nguyen**, 27 Jahre, stammt aus Vietnam. Seit Oktober 2019 lebt er in Deutschland und bringt eine dreijährige Ausbildung in der Krankenpflege mit, die er in Vietnam abgeschlossen hat. Mutig entschied er sich, als Krankenpfleger nach Deutschland zu kommen, da die Arbeitssuche für ihn in Vietnam schwierig gewesen wäre. Schon vor seiner Ankunft in Deutschland investierte er viel Zeit und Mühe, um Deutsch bis zum B1-Niveau zu lernen. Phong Nguyen startete seine Reise in Berlin, doch obwohl die Hauptstadt mit ihrer vielfältigen vietnamesischen Community und zahlreichen Möglichkeiten lockte, konnte er sich als „Dorfkind“ nie richtig in der Großstadt einleben. Die bürokratischen Herausforderungen entpuppten sich ebenfalls als schwieriger als erwartet. Doch dann ergab sich im November 2022 eine lebensverändernde Möglichkeit – eine Anstellung als Pflegefachhelfer bei der AWO in Hilpoltstein, nachdem er seine Anerkennung erfolgreich mit einer Prüfung bestanden hatte.

„Ich bin gut angekommen“, sagt Phong Nguyen stolz. Doch seine Anpassung an die neue Kultur und die ungewohnte Lebensweise verlief nicht ohne Schwierigkeiten. Das Essen, der Dialekt und die Pflegeverantwortung für die Bewohner waren Herausforderungen, die er bewältigen musste. In Vietnam übernehmen normalerweise die Angehörigen die Grundpflege, doch jetzt ist er dafür verantwortlich.

Die Sprache spielt eine zentrale Rolle für Phong Nguyen, um sich in der neuen Umgebung einzuleben. Sein Durchhaltevermögen und seine Lernbe-

reitschaft halfen ihm dabei, sich in der fränkischen Kleinstadt Hilpoltstein einzufinden. Er lebt mit Kollegen in einer Wohngemeinschaft, wo sie eine kleine, aber herzliche vietnamesische Community bilden.

## Die Sprache spielt eine zentrale Rolle für Phong Nguyen, um sich in der neuen Umgebung einzuleben.

Eine weitere Pflegehelferin hat eine ganz andere Geschichte. Sie kam bereits vor 43 Jahren aus dem ehemaligen Jugoslawien. Nach dem Schulabschluss und einer Ausbildung als Köchin ging sie zu den Eltern nach Deutschland, die hier seit den 70er Jahren

als Gastarbeiter beschäftigt waren. Sie konnte kein Wort Deutsch, an der Schule hatte sie Russisch gelernt und auch die Buchstaben musste sie komplett neu lernen, da sie kyrillische Buchstaben gewohnt war. „Damals war alles anders“ ist ihr Resümee: Keine Handys, dafür viele Diskotheken als Treffpunkt der Jugend. Das Leben insgesamt und die Situation für Neuankömmlinge sind mit der heutigen Zeit nicht zu vergleichen. Geholfen hat ihr damals eine Freundin, die ihr Deutsch über Zeitungen beigebracht hat und ihre eigene offene und kontaktfreudige Art. Die lebt sie auch bei der AWO in Hilpoltstein, wo sie ihre Arbeit „mit Liebe“ macht, wie sie selbst sagt. Und eine der alten Damen, die sich nebenan zum Tee und Schwatz getroffen haben bestätigt, sie sei „sehr mütterlich“. „Aber manchmal auch ganz schön streng“ meint schmunzelnd eine andere. Zum Schluss verrät sie ihr Lebensmotto: Man kann alles lernen. ○

Die Gespräche führte Cordula Doßler von der vhs im Landkreis Roth.

**Abdulhaim Alrahhai**, 21 Jahre, stammt aus Syrien. Seit nunmehr einem Jahrzehnt lebt er in Deutschland, nachdem seine Familie den Mut fand, vor dem Bürgerkrieg in seiner Heimat zu fliehen. Ihre Reise über Libyen und das Mittelmeer war hart, aber sie haben es geschafft, hier eine neue Heimat zu finden. Angekommen in München und später in Heideck, musste Abdulhaim anfangs zahlreiche Hürden überwinden – die Sprache, die fremde Kultur und das ungewohnte Leben waren eine immense Herausforderung. Doch er ließ sich nicht entmutigen und arbeitet heute als engagierter Pflegehelfer in Hilpoltstein. Sein Herzblut fließt in diese Aufgabe, obwohl niemand in seiner Familie zuvor in der Pflege tätig war. Voll Überzeugung sagt er „Ich mag das!“

Nicht nur beruflich, sondern auch persönlich hat Abdulhaim Deutschland für sich zur geliebten Heimat gemacht. Anfangs war es schwierig, echte Freundschaften zu knüpfen, doch mittlerweile hat er zwei oder drei enge Freunde gefunden, die ihm



Staatliche Landwirtschaftsschule  
Roth  
Abteilung Hauswirtschaft



## EINSEMESTRIGE SCHULE IN TEILZEITFORM

Neues Semester ab September 2023!

Sie möchten etwas über nachhaltige und fundierte Haushaltsführung sowie vollwertige Ernährung in Theorie und Praxis lernen?

Informieren Sie sich über den Studiengang auf [www.aelf-rw.bayern.de](http://www.aelf-rw.bayern.de)



# Kurstipps Fitness

## Low Impact meets Pilates & Mobility Für Anfänger und Geübte

Low Impact bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es keine Sprünge und Laufeinheiten gibt. Während der Übung oder des Workouts bleibt ein Fuß immer am Boden. Damit wird der Impact (der Aufprall) auf die Gelenke vermieden. Insgesamt wird die Beweglichkeit gefördert, um Verspannungen und Verletzungen vorzubeugen. Übungen aus dem Pilatesbereich bringen die Bewegung mit dem Atem in Einklang. Hierdurch werden die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln angespannt und der Rumpf stabilisiert.

 **Mi, 20. September, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x Allersberg (41225), mit Lisa Vierthaler**  
Gebühr: 51,- €

## Bodystyling Fit mit Fun

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

 **Mo, 18. September, 19.30 - 20.30 Uhr, 15 x Thalmässing (41172), mit Katja Bock**  
Gebühr: 67,- €

## Panofit Kraftausdauertraining ZPP-Zertifiziert / Bezuschussung durch Krankenkasse



Foto: Brocreative / stock.adobe.com

Panofit verbindet „Panorama“ mit „Fitness“ in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch die Bewegung in freier Natur. Die reine Walkingstrecke beträgt ca. 2,5 km. Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen einen Anteil der Kursgebühr (ZPP/Kursnr. KO-BE-CQ36W4). Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

 **Mo, 25. September, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 x Wendelstein (41192)**  
Mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik  
Gebühr: 90,- €

Weitere Kurse mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik:  
„Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining“ (41193) in Wendelstein ab dem 4.10.  
Workshop „Beweglichkeit für Schulter und Nacken“ (40003) in Allersberg am 21.10.  
Workshop „Welche Entspannung passt zu mir?“ (40030) in Roth am 2.12.

# Kurstipps Entspannung

## Thai-Massage Entspannung für den Rücken

Bei der traditionellen Thai-Massage wird durch ruhige, fließende Bewegungen und bewusste Berührung der Energiefluss harmonisiert und somit die Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch sanften Druck und Dehnungen lösen sich Verspannungen und Blockaden. Sie erlernen theoretische Grundlagen und im Praxisteil, wie man eine Massage von Kopf – Nacken – Schulter – Gesicht und Rücken gibt. Idealerweise melden Sie sich mit einem Partner an.



Foto: andrey popov / fotolia.com

 **So, 5. November, 10 - 17.30 Uhr Abenberg (45319)**  
Mit Sabine Harbauer  
Gebühr: 56,- €  
(+ ca. 4,- € Materialkosten)

## Ein Abend nur für mich Ihre liebste Entspannungsmethode? Einfach testen!

An diesem „Abend nur für mich!“ machen wir verschiedene Entspannungseinheiten: QiGong, Meditation, Waldbaden und Atemübungen. Entspannung pur! Sie können für sich herausfinden, welche Methode Ihnen am liebsten ist. Bei schönem Wetter sind wir viel draußen unterwegs. Ansonsten machen wir es uns drinnen gemütlich.

 **Fr, 15. September, 17 - 20 Uhr Spalt (40041), mit Sonja Heindl**  
Gebühr: 23,- €

## Tiefenentspannung mit Klangschalen

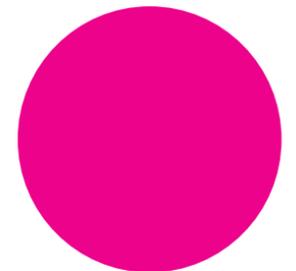
### Entspannung für Körper und Psyche

Lernen Sie die Welt der Klangschalen kennen. Klangschalen berühren unser Innerstes und bringen Körper, Geist und Seele wieder in „Ein-Klang“. Sie begeben sich auf eine Klangreise mit den Tönen von Klangschalen, Regenmacher oder Ocean-Drum. Sie haben die Möglichkeit, die Schalen selbst anzuschlagen und sich gegenseitig aufzulegen. So spüren Sie die Schwingung auf und um Ihren Körper und genießen die wohltuende Wirkung.



Foto: irene 1601 / 123rf.com

 **Do, 19. Oktober, 18 - 21 Uhr, Röttenbach (40020), mit Nicole Gempel-Beer**  
Gebühr: 19,- €



## YOGALEHRER\*INNEN AUSBILDUNG

mit Lissa Gruner und Silke Fischer

Mehr Informationen unter  
[www.lissagruner.de](http://www.lissagruner.de) und [www.yoga-sulzbuerg.de](http://www.yoga-sulzbuerg.de)

Anatomisch klare Haltungen sowie der Hintergrund des Yoga von der Entstehung bis heute sind Teil dieser Ausbildung. Das Yoga von damals wollen wir in die Gegenwart bringen und dennoch nichts von der Tiefe und der spirituellen Basis verlieren. Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft fließen mit ein und auch klassische Atemtechniken werden gelernt. Die Asanapraxis orientiert sich am Iyengar Yoga.

# Fachkräfte gesucht!



Im Jahr 2022 konnten

# 630.000

von insgesamt 1.330.000 Stellen in Deutschland nicht besetzt werden.

# 6 von 10

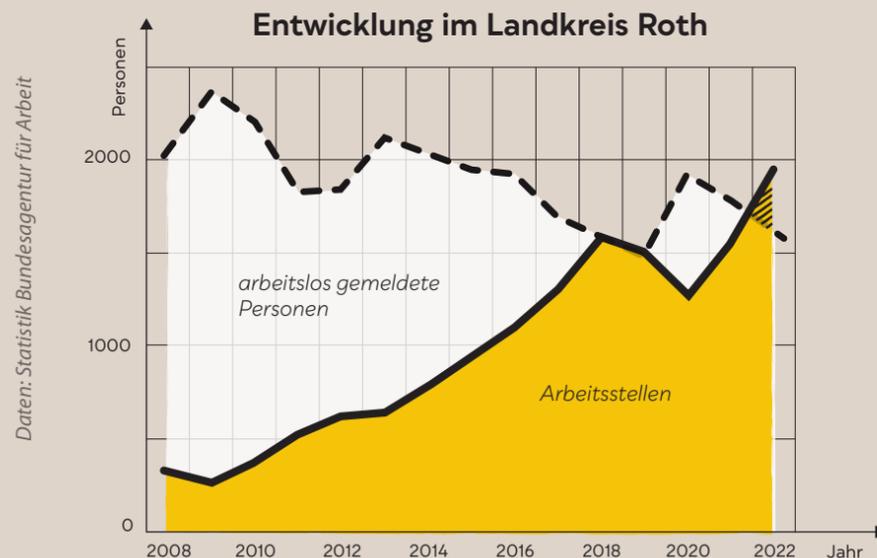


**freien Stellen** in den Bereich Gesundheit, Soziales, Lehre und Erziehung sowie im Bereich Bau, Architektur, Vermessung und Gebäudetechnik **bleiben unbesetzt.**



# 5,5%

Nur **5,5%** der Unternehmen in Deutschland setzen auf die Gewinnung internationaler Fachkräfte.



Im Jahr 2022 trafen im Landkreis Roth

# 1.600

arbeitslos gemeldete Menschen ...

... auf rund

# 1.900

offene Stellen.

vhs-ANGEBOT FÜR ZUGEWANDERTE

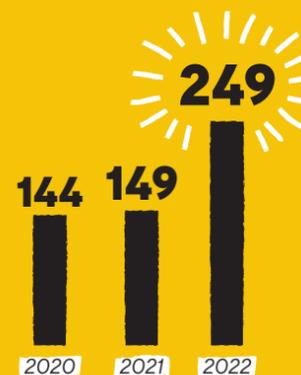
# Chancen gefunden!

# 180

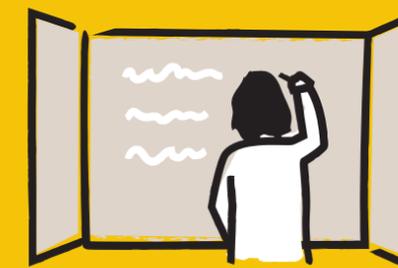
Menschen aus der Ukraine haben 2022 eine Welcome Class\* der vhs im Landkreis Roth besucht.

\*schnell realisiertes Angebot zum Erwerb von Alltagskompetenzen

Daten: vhs Landkreis Roth



So viele Teilnehmer\*innen haben einen Integrationskurs vom BAMF bei der vhs im Landkreis Roth begonnen.



Unsere Kurse sind für viele Teilnehmer\*innen der erste Schritt zum Ankommen und zu einer Arbeitsstelle.

vhs-ANGEBOTE FÜR ALLE

Die vhs macht alle fit für die heutige Arbeitswelt mit Angeboten von Sprache, über IT, bis zur Gesundheitsförderung.

## Kurstipps

# Seele in Balance

### Stressmanagement und Burnoutprävention

#### Die täglichen Herausforderungen meistern

Lernen Sie mit neuen Strategien und mehr Achtsamkeit die täglichen Herausforderungen zu meistern. Stresskompetenz ist heute wichtiger denn je. Die Dynamik unseres täglichen Lebens und unseres Arbeitsalltags sorgt oft für eine stetig wachsende Stressbelastung. Dies kann unsere Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit beeinträchtigen. In diesem Seminar lernen Sie mit starkem Praxisbezug Ihre Stressoren zu identifizieren und ihre ganz persönlichen Strategien zur Stressbewältigung und Burnoutprävention zu entwickeln.

 **Fr, 6. Oktober, 18 - 19 Uhr, 6 x,  
Greding (40120)  
Mit Simone Grünleitner  
Gebühr: 38,- €**

»Wir können  
den Wind nicht  
ändern, aber die Segel  
anders setzen.«

Aristoteles

### Waldbaden

#### Stress reduzieren, Ballast abwerfen

Na, schon mal im Wald gebadet? In Japan schon seit den 1980er Jahren bekannt, ist Waldbaden nun auch in Europa angekommen. Mit jedem Schritt durch den Wald wird der Ballast des Alltags weniger und Stress löst sich buchstäblich in Luft auf. Das Immunsystem wird gestärkt, der Blutdruck reguliert und Sie können freier atmen. Diese Wirkung des Waldes auf das vegetative Nervensystem konnte durch Studien belegt werden.

Wir tauchen in den Wald mit allen unseren Sinnen ein. Wir hören bewusst das Rauschen der Blätter, die Vogelstimmen, wir atmen den Duft von Tannennadeln, ertasten mit unseren Händen die Kraft der Bäume. Kurze Übungen (z. B. Atemübungen, Meditation, Wahrnehmungs- und Partnerübungen sowie Achtsamkeitsübungen) runden unseren Waldbadbesuch ab. Waldluft ist Medizin zum Einatmen und ja, wir umarmen einen Baum.

 **Do, 14. September, 17 - 19.30 Uhr, Büchenbach (18460)  
Mit Petra Ortlepp, Gebühr: 19,- €**

## Kurstipps

# Kinder

### Hip-Hop

#### Dancemove für Kids von 6 bis 10 Jahren

Der Kurs enthält viele spielerische Elemente als Aufwärmübungen. Die Kinder lernen erste Grundschriffe des Hip-Hop, um aus diesen Schritten erste Choreografien zu entwickeln. Hip Hop ist wohl der am weitesten verbreitete Tanzstil unter Jugendlichen heutzutage. Unterrichtet werden nicht nur selbst ausgedachte Tanzschritte, sondern auch beliebte TikTok-Tänze zu cooler Musik. Die Dozentin hat langjährige Erfahrung und bereits erfolgreich an internationalen Wettkämpfen teilgenommen.

 **Fr, 6. Oktober, 15.30 - 17 Uhr, 10 x  
Allersberg (74052)  
Mit Jasina Dzemaili  
Gebühr: 74,- €**

### Kinder – Stark – Kurs

#### Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Das Kinderstark-Training hat das Ziel durch leicht in den Alltag integrierbare Übungen das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein von Kindern zu stärken. Kinder haben oft viel zu bewältigen: die Pandemie hat ihnen viel abverlangt, der Übergang vom Kindergarten zur Schule oder von der Grundschule in die weiterführende Schule sind oft herausfordernd, Alltagskonflikte, Mobbing oder Konflikte in der Familie lasten oft schwer auf den Schultern unserer Kinder. Im Kinderstark-Kurs lernen sie: Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins, Selbstwirksamkeit erleben und spielerisch fördern, Innere Stärken erkennen und benennen, Ängste und negative Emotionen bewusst wahrnehmen und wandeln, Stress reduzieren – körperlich und geistig entspannen

 **Do, 14. September, 16 - 17 Uhr, 4 x  
Greding (74011)  
Mit Simone Grünleitner  
Gebühr: 26,- €**

### Autogenes Training

#### Für Kinder ab 8 Jahren

Innerlichen Frieden und Harmonie zu verspüren ist die tiefste Sehnsucht aller Menschen. Sie entfalten unsere wertvollsten Kräfte der Liebe und des Verstehens. Nur in der Ruhe und Stille ist es für uns möglich, in uns hineinzufühlen und Kontakt zu uns selbst aufzunehmen. Das Autogene Training öffnet uns diese Tür. Es bringt uns mit uns selbst in Berührung und sorgt für ein seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden. Autogenes Training ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die in uns das Gefühl der Freude und Gelassenheit hinterlässt. Innerliche Stärke breitet sich in uns aus. Unsere Selbstheilungskräfte werden motiviert. Wir entwickeln mehr Selbstsicherheit und wecken in uns ungeahnte verborgene Kräfte, die uns in allen Lebenslagen hilfreich zur Seite stehen.

 **Mo, 20. November, 17.30 - 19 Uhr, 5 x  
Roth (74015)  
Mit Roswitha Schweiger  
Gebühr: 48,- €**



Foto: Africa Studio / stock.adobe.com

Foto: racorn/123rf.com



HORI  
ZONT  
ERWEI  
TERIN

Kurs-  
leiter\*in  
für Integrations-/  
Sprachkurse  
gesucht

Wir freuen uns  
auf deine Bewerbung!

Du hast noch Fragen? Kontaktiere uns unter  
kursleitung@vhs-roth.de

# Programm

Herbst/Winter 2023/2024

Blau hinterlegt finden Sie unsere **Online-Angebote!**

## Stadt Abenberg

Anja Arnold  
Stillaplatz 3  
91183 Abenberg  
Tel 9178/98 80-54  
Fax 9178/98 80-80  
anja.arnold@vhs-roth.de



- **Die Schlei – ein Bildvortrag – Deutschlands längster Ostseearm**, Fr, 10. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Peter Goppelt, **18301**, Bürgerhaus
- **Die Burgenstraße – ein Bildvortrag Eine Reise von Mannheim nach Bayreuth**, Fr, 9. Februar, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Peter Goppelt, 18302, Bürgerhaus
- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Abenberger Waldgebiet**, Sa, 30. September, 9-12 Uhr, 1 x, 9 €/Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **18471**, Kläranlage
- **Arbeitskreis Klöppeln**, Sa, 30. September, 14-17 Uhr, 5 x, gebührenfrei, Christine Meier, **18600**, Klöppelschule
- **Englisch für Anfänger**, Di, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x, 74 €, Ilka Christnacht, **32001**, Grund-/Mittelschule, Eingang ehem. Hort
- **Englisch – Niveaustufe A1**, Mo, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x, 74 €, Ilka Christnacht, **32101**, Grund-/Mittelschule, Eingang ehem. Hort
- **Progressive Muskelentspannung und mehr, Wege zu innerer Ruhe**, Do, 21. September, 18.30-19.30 Uhr, 6 x, 38 €, Karin Böckler, **40002**, Dorfgemeinschaftshaus Obersteinbach
- **Yoga am Spätnachmittag**, Di, 19. September, 17.30-19 Uhr, 10 x, 95 €, Martina Mindt, **40200**, Kath. Jugendheim
- **Tai-Chi-Chuan – Yang-Stil, 37er Kurzform nach Cheng Man-Ching**, Mo, 25. September, 18-19 Uhr, 5 x, 32 €, Alfred Dumproff, **40700**, Grund-/Mittelschule
- **Tai-Chi-Chuan – Yang-Stil, 37er Kurzform nach Cheng Man-Ching – Fortführung**, Mo, 6. November, 18-19 Uhr, 10 x, 64 €, Alfred Dumproff, **40701**, Grund-/Mittelschule
- **Qigong – Entspannt in den Abend**, Mi, 20. September, 18.30-20 Uhr, 6 x, 57 €, Christine Keuth, **40750**, Kath. Jugendheim
- **Full Body Workout – Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining**, Mi, 4. Oktober, 19.15-20.30 Uhr, 7 x, 56 €, Daniela Fischer, **41000**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **Full Body Workout – Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining**, Mi, 13. Dezember, 19.15-20.30 Uhr, 7 x, 56 €, Daniela Fischer, **41001**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **HIIT-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Di, 19. September, 19-20 Uhr, 5 x, 32 €, Verena Bloß, **41002**, SV Abenberg
- **HIIT-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Di, 7. November, 19-20 Uhr, 7 x, 45 €, Verena Bloß, **41003**, SV Abenberg
- **HIIT-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Di, 9. Januar, 19-20 Uhr, 5 x, 32 €, Verena Bloß, **41004**, SV Abenberg
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule**, Mi, 4. Oktober, 18-19 Uhr, 7 x, 45 €, Daniela Fischer, **41300**, Grund-/Mittelschule
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule**, Mi, 13. Dezember, 18-19 Uhr, 7 x, 45 €, Daniela Fischer, **41301**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **Thai-Massage – Entspannung für den Rücken**, So, 5. November, 10-17.30 Uhr, 1 x, 56 € (+ ca. 4 € Materialkosten), Sabine Harbauer, **45319**, Bürgerhaus
- **Romane unserer Zeit – Abenberger Literaturkreis**, Do, 28. September, 19-20.30 Uhr, 3 x, 23 €, Albert Rösch, **50100**, Bürgerhaus
- **Gitarre – Anfänger Erwachsene**, Mo, 18. September, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **50401**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Anfänger Erwachsene**, Di, 19. September, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, 50402, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Anfänger Erwachsene**, Do, 21. September, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **50404**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Weiterführender Kurs Erwachsene**, Do, 21. September, 19-20 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **50407**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Weiterführender Kurs Erwachsene**, Do, 11. Januar, 18-19 Uhr, 5 x, 38 €, Georg Krämer, **50408**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Weiterführender Kurs Erwachsene**, Do, 11. Januar, 19-20 Uhr, 5 x, 38 €, Georg Krämer, **50409**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Aquarell – Modern – lebendig – leicht**, Mi, 29. November, 9-12 Uhr, 2 x, 88 €, Sabine Weigand, **52302**, Atelier Sabine Weigand

- **Handlettering meets Aquarell Herbstlich**, Mi, 18. Oktober, 17-20 Uhr, 2x, 45 €, Angela Martin, **52700**, Grund-/Mittelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 9. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54210**, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger und Fortgeschrittene**, Di, 10. Oktober, 18.30-21 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54211**, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 4. Oktober, 9-11.30 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54212**, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 5. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54214**, Klöppelschule
- **Weihnachtliches Spitzenklöppeln**, Fr, 17. November, 16-21 Uhr, 2x, 72 €, Christine Meier, **54217**, Klöppelschule
- **Schönes Klöppelwochenende 3**, Fr, 22. September, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier, **54221**, Klöppelschule
- **Klöppelwochenende – Schmückender Halbschlag**, Fr, 2. Februar, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Ute Klug, **54222**, Klöppelschule
- **Aquarell für Kinder und Jugendliche Lasst eurer Fantasie freien Lauf**, Mi, 22. November, 10-12.30 Uhr, 1x, 22 €, Sabine Weigand, **75200**, Atelier Sabine Weigand
- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren**, Do, 14. September, 14.30-16 Uhr, 21x, gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Christine Meier, **75483**, Klöppelschule
- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren**, Mo, 18. September, 14.30-16 Uhr, 20x, gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Christine Meier, **75484**, Klöppelschule

## Markt Allersberg

Elke Zintl  
Marktplatz 1  
90584 Allersberg  
Tel 0174/9693721  
vhs@allersberg.de



- **Außenseiter – Halsabschneider Stadtführung Nürnberg zu Menschen am Rande der Gesellschaft**, So, 15. Oktober, 10.30-12 Uhr, 1x, 9 €, Annett Haberlah-Pohl, **10300**, Nürnberg, Vordere Insel Schütt, Schuldturm

**Gewinnen Sie ein Gratis-Jahr**  
an der vhs im Landkreis Roth  
> Seite 58

- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet**, So, 8. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 9 € / Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, **18475**, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle
- **Laptop/PC mit Windows (Basiskurs) Erste Schritte am eigenen Laptop**, Mo, 18. September, 13.30-16.30 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **24001**, Gilardihaus
- **Laptop/PC mit Windows (Aufbaukurs) Erste Schritte am eigenen Laptop**, Mo, 23. Oktober, 13.30-16.30 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **24002**, Gilardihaus
- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet, Intensive individuelle Schulung**, Mo, 18. September, 18-19.30 Uhr, 1x, 37 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **24100**, Gilardihaus
- **Englisch A1 – Auffrischkurs**, Do, 5. Oktober, 18-19 Uhr, 10x, 56 €, Gabriele Pflügner, **32100**, Mittelschule
- **Englisch A2 – Auffrischkurs**, Do, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10x, 74 €, Gabriele Pflügner, **32201**, Mittelschule
- **Französisch A1 – Fortsetzungskurs**, Mi, 20. September, 19.30-21 Uhr, 12x, 89 €, Anna Guilloux-Blütling, **33102**, Mittelschule
- **Französisch A1 – Fortsetzungskurs**, Mi, 10. Januar, 19.30-21 Uhr, 5x, 37 €, Anna Guilloux-Blütling, **33103**, Mittelschule
- **Französisch A2 – Rencontres, Fortsetzungskurs**, Mi, 20. September, 18-19.30 Uhr, 12x, 89 €, Anna Guilloux-Blütling, **33200**, Mittelschule
- **Französisch A2 – Rencontres, Fortsetzungskurs**, Mi, 10. Januar, 18-19.30 Uhr, 5x, 37 €, Anna Guilloux-Blütling, **33201**, Mittelschule
- **Spanisch für Anfänger**, Do, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10x, 74 €, Halina Barrios, **37001**, Mittelschule
- **Beweglichkeit für Schulter und Nacken, Workshop für mehr Wohlbefinden**, Sa, 21. Oktober, 10-12.30 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **40003**, Gilardihaus

- **Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, Fr, 20. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8x, 145 €, Wolfgang Stenz, **40012**, Gilardihaus
- **Yoga und Meditation**, Mo, 18. September, 9.15-10.15 Uhr, 15x, 74 €, Eva-Maria Harrer, **40100**, Gilardihaus
- **Yoga – Weiterführender Kurs, auch für Einsteiger geeignet**, Do, 5. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12x, 89 €, Karin Allgeier, **40230**, Gilardihaus
- **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mo, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Karin Allgeier, **40233**, Gilardihaus
- **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 20. September, 8.45-10 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40234**, Gilardihaus
- **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 20. September, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40235**, Gilardihaus
- **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 20. September, 18.45-20 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40236**, Gilardihaus
- **Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Di, 19. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva-Maria Harrer, **40238**, Gilardihaus
- **Yoga**, Do, 28. September, 17.45-19 Uhr, 10x, 62 €, Dorothea Pille, **40239**, Gilardihaus
- **Yoga**, Do, 28. September, 19.15-20.30 Uhr, 10x, 62 €, Dorothea Pille, **40240**, Gilardihaus
- **Vinyasa Flow Yoga Basic**, Mi, 20. September, 18.35-19.50 Uhr, 8x, 50 €, Lisa Vierthaler, **40243**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Body Fit – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 5. Oktober, 18-19 Uhr, 10x, 64 €, Claudia Zimmermann, **41010**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Intervall-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 5. Oktober, 19.15-20 Uhr, 10x, 48 €, Claudia Zimmermann, **41011**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Low Impact meets Pilates & Mobility für Anfänger und Geübte**, Mi, 20. September, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 51 €, Lisa Vierthaler, **41225**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Outdoor Lauftraining für Einsteiger Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation**, So, 8. Oktober, 8-9.30 Uhr, 6x, 50 €, Sonja Lieberwirth, **41660**, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67

- **Serata italiana di cucina – La vera cucina italiana – die echte italienische Küche**, Fr, 17. November, 17-22 Uhr, 1x, 53 €, Luciano Gassi, **42005**, Mittelschule, Lehrküche
- **Alles frisch! Kochen mit der Fülle des Herbstes**, Do, 19. Oktober, 18-22 Uhr, 1x, 35 €, Anja Hofbeck, **42111**, Mittelschule, Lehrküche
- **Barfuß nach der Freilaufmethode Vertraue deinen Füßen – auch barfuß**, Sa, 14. Oktober, 10-15 Uhr, 1x, 34 €, Anja Schmid, **45505**, Gilardihaus
- **Gitarren-Basiskurs für Anfänger Stufe 1 Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 28. September, 20-20.45 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **50429**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Basiskurs für Anfänger Stufe 1b Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 23. November, 20-20.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **50430**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 2b Melodien spielen nach Noten**, Di, 19. September, 19-19.30 Uhr, 8x, 35 €, Gisela Timm, **50424**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 3a**, Di, 28. November, 19-19.30 Uhr, 8x, 35 €, Gisela Timm, **50425**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Schnupperstunde Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 21. September, 20-20.45 Uhr, 1x, gebührenfrei, Gisela Timm, **50417**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 5a Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 19. September, 18.10-18.55 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **50415**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 5b Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 28. November, 18.10-18.55 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **50416**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 7a Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 21. September, 19-19.55 Uhr, 8x, 65 €, Gisela Timm, **50419**, Mittelschule, Musikraum

**Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de**

- **Gitarrenkurs Stufe 7b Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 23. November, 19-19.55 Uhr, 9x, 72 €, Gisela Timm, **50421**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9a Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 19. September, 19.35-20.15 Uhr, 8x, 47 €, Gisela Timm, **50418**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 9b – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Di, 28. November, 19:35-20.15 Uhr, 8x, 47 €, Gisela Timm, **50423**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 19. September, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50427**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 28. November, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50428**, Mittelschule, Musikraum
- **Aquarellmalen für Jugendliche und Erwachsene**, Di, 21. November, 17-20 Uhr, 2x, 88 €, Sabine Weigand, **52304**, Mittelschule, Kunstraum

- **Bildbearbeitung mit Photoscape X Online-Basisworkshop, Fotografiebearbeitung**, Fr, 29. September, 19-21 Uhr, 1x, 15 €, Sylvia Höfle, **55100**, Online-Kurs

- **Hip-Hop – Dancemove für Kids von 6 bis 10 Jahren**, Fr, 6. Oktober, 15.30-17 Uhr, 10x, 74 €, Jasina Dzemaili, **74052**, Gilardihaus

## Gemeinde Büchenbach

Bettina Feldbaum  
Rother Straße 8  
91186 Büchenbach  
Tel 09171/9795-40  
Fax 09171/9795-90  
kultur@buechenbach.de



- **Neue Trends in der Geldanlage**, Do, 28. September, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **11000**, Online-Kurs
- **Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen**, Mo, 18. September, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **11001**, Online-Kurs

- **Richtig investieren – Aktien und ETFs**, Mo, 25. September, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **11002**, Online-Kurs
- **Investieren in Kryptowährungen**, Do, 2. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **11003**, Online-Kurs
- **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 11. November, 9-13 Uhr, 1x, 22 €, Hartmut Nehme, **11004**, Online-Kurs
- **Künstliche Intelligenz im Alltag**, Mo, 6. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **13001**, Online-Kurs
- **NFT's und Metaverse**, Mo, 27. November, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **13002**, Online-Kurs
- **Kontakte im Netz – Neue Freundschaften im Internet knüpfen**, Mo, 4. Dezember, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **17001**, Online-Kurs

- **Waldbaden – Stress reduzieren, Ballast abwerfen**, Do, 14. September, 17-19.30 Uhr, 1x, 19 €, Petra Ortlepp, **18460**, Turnhalle
- **Italienisch für (fast) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**, Do, 21. September, 18.30-20 Uhr, 10x, 74 €, Sabine Krebs, **35100**, Grund- und Mittelschule

- **Early-Bird Yoga, Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag**, Mi, 6. September, 07-07.30 Uhr, 12x, 34 €, Doris Noll, **40262**, Online-Kurs
- **Early-Bird Yoga – Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag**, Mi, 3. Januar, 07-07.30 Uhr, 9x, 25 €, Doris Noll, **40263**, Online-Kurs

- **Wildkräuterspaziergang – Herbstzauber**, Mi, 27. September, 17.30-21.30 Uhr, 1x, 36 €, Petra Ortlepp, **42003**, Grund- und Mittelschule
- **10x10 mediteran kochen – 10 Gerichte à 10 Minuten**, Mi, 4. Oktober, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42123**, Grund- und Mittelschule
- **Knödelkurs – Eine runde Sache**, Mo, 9. Oktober, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42124**, Grund- und Mittelschule
- **Thailand Streetfood – Kochen Sie sich in den Urlaub**, Mo, 27. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42125**, Grund- und Mittelschule

● **Pralinen – Selbst herstellen, naschen und mitnehmen**, Mo, 11. Dezember, 18-22 Uhr, 1 x, 40 €, Sabine Ederer, **42126**, Grund- und Mittelschule

## Gemeinde Georgensgmünd

Eva Haberkern  
Bahnhofstraße 4  
91166 Georgensgmünd  
Tel 09172/703-41  
Fax 09172/703-50  
eva.haberkern@vhs-roth.de



● **Reise durch das Sonnensystem Planetenweg-Führung**, So, 1. Oktober, 14-16 Uhr, 1 x, 8 €, Jochen Wiltschko, **13100**, „GoldeneSonne“ hinter der Sparkasse

● **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 14. Oktober, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €, Tom Gramer, **22101**, Dr.-Mehler-Schule

● **Spanisch B2 – A la hora del paseo**, Mo, 9. Oktober, 17.15-18.45 Uhr, 14 x, 104 €, Ursula Reitberger, **37401**, Schlösslein

● **NatureWalk – Erfahrung und Achtsamkeit in der Natur**, Di, 19. September, 16.30-18.30 Uhr, 1 x, 12 €, Karin Hausmann, **40004**, Rathaus

● **Kundalini-Yoga**, Do, 28. September, 18-19.30 Uhr, 8 x, 67 €, Adriana Molina Fath, **40290**, Schlösslein

● **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 19. September, 17-18.30 Uhr, 5 x, 42 €, Marietta Huth, **40298**, Schlösslein

● **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 19. September, 19-20.30 Uhr, 5 x, 42 €, Marietta Huth, **40299**, Schlösslein

● **Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 20. September, 18.30-20 Uhr, 12 x, 100 €, Rita Utz-Wehle, **40752**, Schlösslein

● **Spiralmuskeltraining – Einführungskurs Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Sa, 23. September, 16-19 Uhr, 1 x, 25 €, André Berger, **41335**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle

● **Spiralmuskeltraining – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Di, 26. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 75 €, André Berger, **41336**, Dr.-Mehler-Schule

● **Aqua-Bodyforming**, Mo, 18. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41801**, Seniorenwohnanlage

● **Aqua-Bodyforming**, Mo, 18. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41802**, Seniorenwohnanlage

● **Aqua-Bodyforming**, Mo, 27. November, 19-19.45 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41811**, Seniorenwohnanlage

● **Aqua-Bodyforming**, Mo, 27. November, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41812**, Seniorenwohnanlage

● **Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode, Schmerzlinderung durch richtige Druckanwendung**, Mi, 10. Januar, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Anna Velisek, **45300**, Schlösslein

● **Die Freitagsmaler – Acrylmaler für Anfänger und Fortgeschrittene**, Fr, 6. Oktober, 13-15.30 Uhr, 5 x, 80 €, Eva Haberkern, **52110**, HTEF-Gebäude

● **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 29. Oktober, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **52115**, HTEF-Gebäude

● **Die Sonntagsmaler – Mal dich frei**, So, 11. Februar, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **52116**, HTEF-Gebäude

● **LandArt und Naturkunst – Kreativität in und mit der Natur**, Sa, 23. September, 14-17 Uhr, 1 x, 19 €, Karin Hausmann, **53010**, Hausmann Karin, Wernsbach 7

● **Freude an Brettspielen Ein Einstieg in Klassiker und Unbekanntes**, Di, 19. September, 19-21 Uhr, 1 x, 10 €, Wolfgang Peter, **58010**, HTEF-Gebäude

● **SBF See / Sportbootführerschein See Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich**, Do, 9. November, 19-22 Uhr, 8 x, 200 €, Hans-Jürgen Buchard, **58508**, Meiersbeck, Marktplatz 6, Kursraum

● **Babyschwimmen 1 (3. bis 8. Lebensmonat)**, Mo, 18. September, 10.30-11 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & FunKids e.V., **74100**, Seniorenwohnanlage

● **Babyschwimmen 1 (3. bis 8. Lebensmonat)**, Mo, 27. November, 10.30-11 Uhr, 9 x, 70 €, Sport & FunKids e.V., **74101**, Seniorenwohnanlage

● **Babyschwimmen 2 (8. bis 13. Lebensmonat)**, Mo, 18. September, 10-10.30 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & FunKids e.V., **74102**, Seniorenwohnanlage

● **Babyschwimmen 2 (8. bis 13. Lebensmonat)**, Mo, 27. November, 10-10.30 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & FunKids e.V., **74103**, Seniorenwohnanlage

● **Babyschwimmen 3 (13. bis 20. Lebensmonat)**, Mo, 18. September, 9.15-10 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **74104**, Seniorenwohnanlage

● **Babyschwimmen 3 (13. bis 22. Lebensmonat)**, Mo, 27. November, 9.15-10 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **74105**, Seniorenwohnanlage

● **Musikgarten für Babys von 6 bis 18 Monaten (mit Begleitperson)**, Mo, 18. September, 9-9.45 Uhr, 10 x, 74 €, Dorothee Dietrich, **75030**, Evang. Gemeindehaus

● **Jugend-Acrylmalkurs für Kinder und Jugendliche von 11 bis 17 Jahren**, Sa, 28. Oktober, 10-15 Uhr, 1 x, 38 €, Eva Haberkern, **75210**, HTEF-Gebäude

● **Male dein Lieblingstier für Kinder von 6 bis 8 Jahren**, Sa, 11. November, 10-12 Uhr, 1 x, 15 €, Eva Haberkern, **75211**, HTEF-Gebäude

## Stadt Greding

Manuela Wippenbeck  
Marktplatz 13  
91171 Greding  
Tel 08463/279  
Fax 08463/6050-15  
manuela.wippenbeck@vhs-roth.de



● **Erben und Vererben – Brauche ich ein Testament?**, Mi, 31. Januar, 18-19.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Markus – Notar – Müller, **11410**, Sparkassensaal

● **Gartenplanung Schritt für Schritt – vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Mo, 6. November, 18.45-21.30 Uhr, 3 x, 58 €, Vera Wache, **14202**, Grund-/Mittelschule

● **Energieeffizienz Zuhause Energiesparen verstehen**, Do, 12. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Patrick Kuhnke, **15011**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

● **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 20. Januar, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €, Tom Gramer, **22102**, Grund-/Mittelschule, Musikraum/OBI

● **Smartphones sicher beherrschen für 55+ mit den eigenen Geräten**, Sa, 21. Oktober, 10-12 Uhr, 2 x, 33 €, Bettina Belz, **24003**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

● **Sicher im Internet unterwegs für 55+ mit den eigenen Geräten**, Mi, 25. Oktober, 18-20 Uhr, 1 x, 15 €, Bettina Belz, **24004**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

● **Smartphones für Fortgeschrittene für 55+ mit den eigenen Geräten**, Sa, 11. November, 10-12 Uhr, 2 x, 33 €, Bettina Belz, **24005**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

## Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

● **Deutsch für Anfänger\*innen**, Di, 26. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 89 €, Eva Pickl, **31552**, Grund-/Mittelschule

● **Englisch – Niveaustufe A2**, Mi, 27. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, 89 €, Eva Pickl, **32203**, Grund-/Mittelschule

● **Italienisch – Niveaustufe A2**, Mo, 25. September, 20-21 Uhr, 14 x, 105 €, Kerstin Deitmer, **35201**, Grund-/Mittelschule

● **Italienisch – Niveaustufe B1**, Mo, 25. September, 18.45-20 Uhr, 14 x, 131 €, Kerstin Deitmer, **35301**, Grund-/Mittelschule

● **Italienisch für den Urlaub**, Mo, 25. September, 17.30-18.30 Uhr, 14 x, 105 €, Kerstin Deitmer, **35902**, Grund-/Mittelschule

● **Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**, Fr, 22. September, 17-18.30 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37024**, Grund-/Mittelschule

● **Spanisch A1/A2, „Nuevo español en marcha“, ab Lektion 4**, Fr, 22. September, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37110**, Grund-/Mittelschule

● **Stressmanagement & Burnoutprävention – Die täglichen Herausforderungen meistern**, Fr, 6. Oktober, 18-19 Uhr, 6 x, 38 €, Simone Grünleitner, **40120**, Grund-/Mittelschule

● **Stressmanagement & Burnoutprävention – Die täglichen Herausforderungen meistern**, Fr, 12. Januar, 18-19 Uhr, 6 x, 38 €, Simone Grünleitner, **40121**, Grund-/Mittelschule

● **Yoga für Jeden I**, Mo, 9. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **40324**, Sparkassensaal

● **Yoga für Jeden II**, Mo, 9. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **40325**, Sparkassensaal

● **Qigong am Abend – Die harmonischen 18 Bewegungen**, Mo, 18. September, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 45 €, Manuela Schmidt, **40754**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● **Qigong am Abend – Die harmonischen 18 Bewegungen**, Mo, 8. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x, 23 €, Manuela Schmidt, **40755**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● **Kickbox-Aerobic Knockout**, Di, 19. September, 19-20 Uhr, 10 x, 50 €, Judith Regensburger, **41048**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

● **Ganzkörpertraining im Intervall**, Mo, 16. Oktober, 18-18.45 Uhr, 12 x, 45 €, Marina Hoh, **41050**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● **Pilates mit Beckenbodentraining 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 19. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x, 45 €, Petra Streb, **41235**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● **Pilates mit Beckenbodentraining 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 9. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 5 x, 23 €, Petra Streb, **41236**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● **Pilates für den Rücken**, Di, 19. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 45 €, Petra Streb, **41237**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● **Pilates für den Rücken**, Di, 9. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 5 x, 23 €, Petra Streb, **41238**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 20. September, 9-10 Uhr, 17 x, 76 €, Tanja Lay-Weitzel, **41350**, Sparkassensaal

● **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 20. September, 10.10-11.10 Uhr, 17 x, 76 €, Tanja Lay-Weitzel, **41351**, Sparkassensaal

● **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 20. September, 17.30-18.30 Uhr, 17 x, 76 €, Tanja Lay-Weitzel, **41352**, Grund-/Mittelschule

● **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 20. September, 18.40-19.40 Uhr, 17 x, 76 €, Tanja Lay-Weitzel, **41353**, Grund-/Mittelschule

● **Wirbelsäulengymnastik auf dem Stuhl – Sitzgymnastik – nicht nur für Senior\*innen**, Mi, 20. September, 16-17 Uhr, 15 x, 67 €, Tanja Lay-Weitzel, **41356**, Grund-/Mittelschule

● **Gesund und Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 21. September, 9-10 Uhr, 12 x, 60 €, Judith Regensburger, **41361**, Gredonia-Trainingsheim

● **Wassergymnastik**, Mo, 9. Oktober, 10.15-11 Uhr, 15 x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41820**, Hallenbad

● **Wassergymnastik**, Mo, 9. Oktober, 11-11.45 Uhr, 15 x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41821**, Hallenbad

● **Wassergymnastik**, Mo, 9. Oktober, 11.45-12.30 Uhr, 15 x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41822**, Hallenbad

● **Aqua Power**, Mo, 9. Oktober, 12.30-13.15 Uhr, 15 x, 51 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41823**, Hallenbad

# Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



vhs-roth.de

## Gewinnen Sie ein Gratis-Jahr

an der vhs im Landkreis Roth  
> Seite 58

- **Leichte Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 10. Oktober, 16.45-17.30 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **41832**, Hallenbad
- **Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 10. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 67 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **41833**, Hallenbad
- **Aqua Power am Abend**, Di, 10. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 15x, 67 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **41834**, Hallenbad
- **Ayurvedisch Kochen**, Fr, 12. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Jacqueline Gürtler, **42020**, Grund-/Mittelschule
- **Vegetarisch Kochen – Leckere Gerichte mit viel Gemüse, Samen und Co.**, Mo, 16. Oktober, 19-21.30 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Wittmann, **42141**, Herrnsberg, Schusterhof
- **Whiskypräsentation und Verkostung – German Independent Bottlers**, Sa, 13. Januar, 19-22 Uhr, 1x, 55 €, Armin Schüssler, **42305**, Gasthof Stern
- **Whiskypräsentation und Verkostung – Islay Whiskys**, Sa, 14. Oktober, 19-22 Uhr, 1x, 55 €, Armin Schüssler, **42306**, Gasthof Stern
- **Line Dance Country und Western für Fortgeschrittene**, Do, 21. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 111 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **51250**, Gredonia-Trainingsheim
- **Patchwork / Quilten – Allerlei für jeden Tag – Anfänger und Fortgeschrittene**, Di, 26. September, 18.30-21 Uhr, 4x, 56 €, Anna Sedlmeier, **54104**, Grund-/Mittelschule, Handarbeitsraum
- **Grundlagen der digitalen Fotografie – Basiswissen – Tageskurs**, Sa, 21. Oktober, 9-16 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **55130**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse für Jugendliche ab 12 Jahren**, Mo, 25. September, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **73501**, Grund-/Mittelschule

- **Kinder – Stark – Kurs (5-7 Jahre)**, Do, 14. September, 15-16 Uhr, 4x, 26 €, Simone Grünleitner, **74010**, Grund-/Mittelschule
- **Kinder – Stark – Kurs (8-10 Jahren)**, Do, 14. September, 16-17 Uhr, 4x, 26 €, Simone Grünleitner, **74011**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Kindergartenkinder ab 4 Jahre**, Do, 21. September, 16.45-17.45 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **74031**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Yoga für Schulkinder ab 6 Jahre**, Do, 21. September, 17-18 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **74032**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren**, Sa, 21. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, gebührenfrei, Jörg Bobens, **74034**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Babyschwimmen (3. bis 12. Lebensmonat)**, Mo, 9. Oktober, 15-15.30 Uhr, 6x, 25 € (+ Eintritt), Elke Kuhnke, 74110, Hallenbad
- **Kochen mit Kindern – Knödel mal bayrisch, mal asiatisch, mal anders**, Mo, 30. Oktober, 9.30-11.30 Uhr, 1x, 20 €, Claudia Wittmann, **74415**, Herrnsberg, Schusterhof
- **Kinder-Zauberworkshop von 8 bis 12 Jahren**, Do, 2. November, 10-12 Uhr, 1x, 43 €, Pierre Breno, **75700**, Grund-/Mittelschule, Musikraum

### Stadt Heideck

Maria Allmannsberger  
Marktplatz 24  
91180 Heideck  
Tel 09177/4940-24  
Fax 09177/4940-40  
maria.allmannsberger@vhs-roth.de



- **Effektive Mikroorganismen – Die Basis eines gesunden Lebens**, Di, 23. Januar, 18.30-20 Uhr, 1x, 6 €, Ursula Moshandl, **14101**, Rathaus
- **Norwegen – Die Reise zum Nordkap – Bildvortrag**, Teil 2, Fr, 27. Oktober, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 €, Manfred Klier, **18304**, Rathaus
- **Heidecker Erzählcafé – Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 21. September, 14-16.30 Uhr, 5x, gebührenfrei, Georg Hafner, **18750**, Rathaus
- **Italienisch A2**, Di, 26. September, 19.30-21 Uhr, 14x, 133 €, Kerstin Deitmer, **35203**, Online-Kurs

online

- **Hatha Yoga für den Rücken Weiterführender Kurs**, Mo, 18. September, 17-18.30 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40351**, Städt. Kindergarten
- **Hatha Yoga für Anfänger**, Mo, 18. September, 18.45-20.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40352**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden I**, Do, 12. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40353**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden II**, Do, 12. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40354**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden III**, Do, 12. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40355**, Städt. Kindergarten
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Di, 19. September, 19-20 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **41373**, Grund-/Mittelschule, kl.Turnhalle
- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Di, 19. September, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **41545**, Grund-/Mittelschule, kl.Turnhalle
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1a – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 22. September, 9.20-10.20 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50441**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 1b – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 22. September, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50441A**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 2a – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 24. November, 09.20-10.20 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50442**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2b – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 24. November, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50442A**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Gitarren-Schnupperstunde – Liedbegleitung mit Akkorden**, Mo, 18. September, 19-19.45 Uhr, 1x, gebührenfrei, Gisela Timm, **50445**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Gitarren-Basiskurs für Anfänger – Stufe 1 – Liedbegleitung mit Akkorden**, Mo, 25. September, 19-19.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **50446**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Gitarren-Basiskurs Stufe 1b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Mo, 27. November, 19-19.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **50447**, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 1**, Mi, 6. Dezember, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55140**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 2**, Mi, 13. Dezember, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55141**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 3**, Mi, 20. Dezember, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55142**, Bürgerhaus St. Benedikt

### Stadt Hilpoltstein

Karin Köstler  
Residenz  
Kirchenstraße 1  
91161 Hilpoltstein  
Tel 09174/978-503  
karin.koestler@vhs-roth.de



- **Die Illuminaten in Eichstätt**  
Führung, Sa, 9. September, 13.30-15.30 Uhr, 1x, 9 €, Norbert Herler, **10301GS**, Eichstätt, Schutzengelkirche
- **Blick hinter die Kulissen – Der journalistische Alltag von BR-Profis**, Do, 19. Oktober, 17-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Bayerischer Rundfunk, **10500GS**, Online-Vortrag
- **Der Immobilienkauf – Was kann ich mir wirklich leisten? (Hybrid-Kurs)**, Mo, 16. Oktober, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Winfried Brötling, **11020GS**, Roßtal, Altes Rathaus
- **Die selbstgenutzte Immobilie im Alter – Verkauf oder Verrentung?** Mo, 13. November, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Arthur Wilm, **11021GS**, Online-Vortrag
- **Versicherungs-Ramadama (Hybrid-Kurs)**, Di, 6. Februar, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Arthur Wilm, **11022GS**, Oberasbach, KuBiZ
- **Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen – Mit steckerfertigen PV-Anlagen**, Mi, 13. September, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15100GS**, Online-Vortrag

online

- **Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke**, Di, 19. September, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15101GS**, Online-Vortrag
- **Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke**, Di, 14. November, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15102GS**, Online-Vortrag
- **Die Wärmepumpe Vorteile und Einsatzzwecke**, Mi, 24. Januar, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15103GS**, Online-Vortrag
- **Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an?**, Di, 10. Oktober, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15104GS**, Online-Vortrag
- **Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an?**, Di, 12. Dezember, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15105GS**, Online-Vortrag
- **Photovoltaik – Strom selbst erzeugen**, Mi, 27. September, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15106GS**, Online-Vortrag
- **Photovoltaik – Strom selbst erzeugen**, Mi, 22. November, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15107GS**, Online-Vortrag
- **Energiesparen im Alltag**, Mi, 4. Oktober, 12-13 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15108GS**, Online-Vortrag
- **Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?**, Di, 21. November, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, **15109GS**, Online-Vortrag
- **Die Geschichte des Rechtsterrorismus von 1945 bis heute – Kuratorenführung**, Sa, 30. September, 11-12 Uhr, 1x, 10 €, Steffen Liebscher, **18110GS**, Nürnberg, Cube600, Memorium Nbg. Prozesse, Fürther Str. 104
- **Norwegen – Die Reise zum Nordkap, Bildvortrag, Teil 2**, Fr, 3. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 €, Manfred Klier, **18305**, Residenz
- **Dokumentationsort Hersbruck / Happburg – Exkursion**, Sa, 23. September, 14-16 Uhr, 1x, 9 €, Barbara Raub, **18406GS**, Hersbruck, Finanzamt, Parkplatz

online

- **Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg – Rundgang**, Sa, 14. Oktober, 10-12.30 Uhr, 1x, 9 €, Arne Marends, **18408GS**, Nürnberg, Tramhaltestelle Luitpoldhain
- **Herbstreise in die Rheinpfalz – Busreise**, Di, 3. Oktober, 8-17 Uhr, 4 Tage, 395 € (Einzelzimmerzuschlag: 90 €), Johannes Ammon, **18410GS**, Studienreisen / -fahrten
- **Findelkind – Hochspannung in Nürnberg Krimspaziergang mit Monika Martin**, Fr, 29. September, 17.30-19 Uhr, 1x, 9 €, Monika Endres, **18417GS**, Nürnberg, Unschlittplatz
- **Als Weltliteratur auf Weltgeschichte traf „Das Schloss der Schriftsteller“ Gespräch und Buchpräsentation**, Fr, 17. November, 19-21 Uhr, 1x, 10 €, Uwe Neumahr, **18420GS**, Stein, Stadtbücherei, Mühlstr. 1
- **Fotofreunde HIP**, Di, 19. September, 19.30-22 Uhr, 8x, 25 €, Klaus Endres, **18650**, Residenz

online

- **Klassisch + Agil (SCRUM) = Hybrides Projektmanagement**, Do, 23. November, 18-20 Uhr, 2x, 48 €, Joachim Severin, **20502GS**, Online-Kurs
- **Digitale Zusammenarbeit in Projekten / im Büro**, Mo, 15. Januar, 17.30-19 Uhr, 2x, 36 €, Joachim Severin, **20503GS**, Online-Kurs
- **Zeit optimal nutzen**, Mo, 19. Februar, 18-19.30 Uhr, 2x, 36 €, Joachim Severin, **20601GS**, Online-Kurs
- **Mind Mapping – Gedanken sammeln und strukturieren**, Mo, 23. Oktober, 18-19.30 Uhr, 2x, 36 €, Joachim Severin, **20602GS**, Online-Kurs
- **3D-Druck für Interessierte ohne Vorkenntnisse**, Do, 16. November, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 24 €, Heinz Tschabrun, **23501**, Haus des Gastes

online

- **Digitale Kommunikation in der Familie**, Do, 26. Oktober, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Thomas Czok, **23650GS**, Online-Kurs
- **Smarte Helfer? Digitale Assistenzsysteme (Hybrid-Kurs)**, Mo, 15. Januar, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Winfried Brötling, **23651GS**, Roßtal, Altes Rathaus

- **English Konversation – walk and talk, wir erkunden Hilpoltstein**, Mi, 20. September, 9.30-11 Uhr, 5x, 48 €, Halina Barrios, **32701**, Residenz
- **Living English Basic Fun – English Conversation for beginners**, Di, 26. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32702**, Realschule
- **Living English for Young an Old Learning by talking! B2+**, Di, 19. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32703**, Realschule
- **English Konversation – walk and talk, wir erkunden Hilpoltstein**, Mi, 8. November, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Halina Barrios, **32704**, Residenz, Kirchenstr. 1
- **Französisch für Anfänger**, Mi, 20. September, 9-10.30 Uhr, 6x, 50 €, Anna Guilloux-Blütling, **33005**, Haus des Gastes
- **Italienisch – Niveaustufe A1/A2**, Do, 28. September, 19.15-20.30 Uhr, 14x, 87 €, Kerstin Deitmer, **35102**, Realschule
- **Italiano con piacere – Livello A1.2**, Mo, 9. Oktober, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Karin Zargaoui, **35103**, Residenz

**Vielfalt leben wir auch in unseren Kursen am Auhof**

- **Italienisch – Niveaustufe B1**, Mi, 27. September, 19.15-20.45 Uhr, 13x, 146 €, Kerstin Deitmer, **35302**, Realschule
- **Spanisch A1/2 – Fortsetzungskurs Teil 2**, Mi, 20. September, 19-20.30 Uhr, 12x, 114 €, Halina Barrios, **37104**, Realschule
- **Spanisch A1/2 – Fortsetzungskurs Teil 3**, Di, 19. September, 19-20.30 Uhr, 12x, 89 €, Halina Barrios, **37105**, Realschule
- **Spanisch – Niveaustufe B1 Los miércoles por la tarde ...**, Mi, 4. Oktober, 19-20.30 Uhr, 14x, 104 €, Ursula Reitberger, **37302**, Realschule
- **Yoga**, Di, 5. September, 9-10.30 Uhr, 9x, 75 €, Doris Noll, **40380**, Haus des Gastes
- **Yoga**, Di, 5. September, 10.45-12.15 Uhr, 9x, 75 €, Doris Noll, **40381**, Haus des Gastes

- **Yoga**, Di, 2. Januar, 9-10.30 Uhr, 9x, 75 €, Doris Noll, **40382**, Haus des Gastes
- **Yoga**, Di, 2. Januar, 10.45-12.15 Uhr, 9x, 75 €, Doris Noll, **40383**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Do, 28. September, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **40389**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Do, 28. September, 18.45-19.45 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **40390**, Haus des Gastes
- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® Beckenboden Yoga für Anfänger**, Di, 19. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **40391**, Haus des Gastes
- **Yoga mit Faszientraining – Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Di, 19. September, 19.45-21.15 Uhr, 12x, 100 €, Eva Angela Böhm, **40392**, Haus des Gastes
- **Fuß, Knie, Becken – Gesunder Gang im Alltag mit der Franklin-Methode®**, Fr, 13. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Rita Schön, **41074**, Haus des Gastes
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 18. September, 18-19 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **41374**, Auhof, Comeniussschule, Turnhalle

- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mi, 20. September, 18.30-19.30 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **41376**, Auhof, Comeniussschule, Turnhalle
- **Nordic Walking für Einsteiger – Technik und Training**, Sa, 7. Oktober, 14-15.30 Uhr, 4x, 34 €, Klaus Rettlinger, **41670**, Parkplatz Stadthalle
- **Wassergymnastik**, Mi, 20. September, 17-17.45 Uhr, 18x, 75 €, Isabell Kraus, **41843**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mi, 20. September, 17.45-18.30 Uhr, 18x, 75 €, Isabell Kraus, **41844**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 18. September, 17-18 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosk, **41845**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 18. September, 20-21 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosk, **41846**, Auhof, Schwimmbad
- **Aquafitness**, Do, 21. September, 19-20 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosk, **41847**, Grundschule
- **Aquafitness**, Do, 21. September, 20-21 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosk, **41848**, Grundschule
- **Innere Stärke und Selbstfürsorge für seelische und körperliche Balance**, Sa, 21. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Anja Eitel, **44103**, Residenz
- **Innere Stärke – Selbstfürsorge für seelische und körperliche Balance**, Mi, 17. Januar, 16-18 Uhr, 4x, 60 €, Anja Eitel, **44104**, Residenz
- **Einführung in die Dorn-Methode Selbstübungen für Rücken und Gelenke**, Di, 21. November, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **45308**, Haus des Gastes
- **Noten lernen – Basiskurs Stufe I**, Sa, 13. Januar, 9.30-12.40 Uhr, 1x, 23 €, Gisela Timm, **50305**, Haus des Gastes
- **Noten lernen – Aufbaukurs Stufe II**, Sa, 20. Januar, 9.30-12.40 Uhr, 1x, 23 €, Gisela Timm, **50306**, Haus des Gastes
- **Noten lernen – Aufbaukurs Stufe III**, Sa, 3. Februar, 9.30-12.40 Uhr, 1x, 23 €, Gisela Timm, **50307**, Haus des Gastes
- **Gitarre zur Liedbegleitung, Anfänger Teil 1**, Di, 10. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Peter Knaupp, **50450**, Residenz
- **Gitarrentreff der vhs**, Do, 28. September, 20-22 Uhr, 5x, gebührenfrei, Peter Knaupp, **50455**, Sportheim Hofstetten

- **Gegenständliches Malen und Zeichnen Stillleben, Landschaft, Akt und Porträt**, Mi, 20. September, 17-19 Uhr, 10x, 99 €, Reinhard Dellert, **52005**, Haus des Gastes
- **Handlettering – Herbstliches Lettern**, Mo, 9. Oktober, 17-20 Uhr, 2x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **52701**, Residenz
- **Handlettering – Weihnachtliches Lettern**, Di, 5. Dezember, 17-20 Uhr, 2x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **52703**, Haus des Gastes
- **Krippenbaukurs – Weihnachtsskrippen unter Anleitung selbst bauen**, Fr, 6. Oktober, 18-21 Uhr, 8x, 60 € (+ ca. 25 € Materialkosten), Karl-Heinz Kohl, **53302**, Mittelschule
- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 24. November, 18-20 Uhr, 2x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **53603**, Goldschmiede im Fuchspeterhaus, Weinsfeld
- **Silberringe „de Luxe“ – Luxuriöse Silberringe auch mit Edelsteinen**, Do, 9. November, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53604**, Residenz
- **Schafkopf für Einsteiger – Schnell und einfach Schafkopf lernen**, Mi, 27. September, 18.30-20 Uhr, 6x, 58 €, Klaus Rettlinger, **58000**, Stadthalle, Restaurant
- **KinderKampfkunst von 6 bis 12 Jahren**, Do, 21. September, 17.30-19 Uhr, 10x, 61 €, Michael Heinrich, **74033**, Auhof, Comeniussschule

- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 10. November, 17-21 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **22151**, Haag, Fa. Götz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 24. November, 17-21 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **22152**, Haag, Fa. Götz

**Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de**

- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 15. Dezember, 17-21 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **22153**, Haag, Fa. Götz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 19. Januar, 17-21 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **22154**, Haag, Fa. Götz
- **Aufbaukurs Motorsägenarbeiten: Baumfällung und Aufarbeitung (3-tägiger Kurs)**, Do, 1. Februar, 9-16 Uhr, 3x, 420 €, Peter Helmstetter, **22155**, Haag, Fa. Götz
- **Wildkräuterworkshop – Die Brennnessel Magische Heil-, Nahrungs- und Faserpflanze**, Do, 21. September, 17-20 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Katja Lerch, **44020**, Bürgerhaus
- **Die grüne Hausapotheke – Fit in den Herbst mit Oxymel**, Do, 12. Oktober, 17-20 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Katja Lerch, **44021**, Bürgerhaus
- **Die grüne Hausapotheke – Hustenbalsam, Schnupfensalbe, Erkältungstee**, Sa, 4. November, 10-13 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Katja Lerch, **44022**, Bürgerhaus
- **Grüne Naturkosmetik – Salben- und Cremeherstellung leicht gemacht**, Sa, 20. Januar, 10-13 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Katja Lerch, **44023**, Bürgerhaus
- **DorSana® für Beschwerden an den Füßen, Selbsthilfeübungen – speziell Hallux-Valgus**, Mi, 4. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Doris Böhm, **45309**, Bürgersaal
- **DorSana® bei Beschwerden an den Füßen, Selbsthilfeübungen – speziell Hallux-Valgus**, Mi, 8. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Doris Böhm, **45310**, Bürgersaal



**Erleben Sie Hilpoltstein!**

VERANSTALTUNGSHÖHEPUNKTE	FÜHRUNGEN UND WANDERUNGEN 2023*
Sa, 02. Sept. <b>SOMMER END PARTY</b>	Sa, 02. Sept.   <b>Schlemmer-Radtour</b>
Sa, 09. Sept. <b>HI live MUSIKFESTIVAL</b>	Fr, 22. Sept., Fr, 20. Okt.   <b>Kräuterwanderung</b>
So, 10. Sept. <b>MICHAELIMARKT</b>	So, 24. Sep., So, 15. Okt.   <b>Öffentliche Stadtführung</b>
Sa, 23. und So, 24. Sept. <b>30 JAHRE DRACHENFEST</b>	So, 01. Okt.   <b>Stadtführung für Kinder</b>
Sa, 14. Okt. <b>Oldie-Party</b>	So, 22. Okt.   <b>Burgführung</b>
Sa, 02. und So, 03. Dez. <b>WEIHNACHTSMARKT</b>	So, 29. Okt.   <b>Residenzführung</b>
So, 10. März 2024 <b>OSTERMARKT</b>	Sa, 11. Nov.   <b>Nachtwächterführung</b>
	So, 10. Dez.   <b>Stadt- und Residenzführung im Advent</b>
	Sa, 06. Jan. 2024   <b>Kirchenführung Mindorfer Wehrkirche</b>

\* Der neue Führungskalender erscheint im März 2024

[www.hilpoltstein.de/veranstaltungen](http://www.hilpoltstein.de/veranstaltungen)

Stadt Hilpoltstein · Amt für Kultur und Tourismus  
Kirchenstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 09174 978-505 · kultur@hilpoltstein.de · f i



- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 10. Oktober, 9-11.30 Uhr, 4x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **53101**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel
- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 10. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **53102**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

## Gemeinde Rednitzhembach

**Christian Wagner**  
Tel 09122/6921-31  
**Selina Lang**  
Tel 09122/6921-57  
Rathausplatz 1  
91126 Rednitzhembach  
Fax 09122/6921-42  
christian.wagner@vhs-roth.de  
selina.lang@vhs-roth.de



- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 18. September, 17-18.15 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41101**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 18. September, 18.15-19.30 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41102**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 18. September, 19.45-21 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41103**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 20. November, 17-18.15 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41105**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 20. November, 18.15-19.30 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41106**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 20. November, 19.45-21 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41107**, Gemeindezentrum
- **Seniorengymnastik**, Do, 21. September, 14.30-16 Uhr, 8x, 60 €, Stephanie Schwarm, **41206**, Gemeindezentrum
- **Seniorengymnastik**, Do, 23. November, 14.30-16 Uhr, 7x, 52 €, Stephanie Schwarm, **41207**, Gemeindezentrum
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 19-19.45 Uhr, 9x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41860**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41861**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 21. September, 19.15-20 Uhr, 9x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41863**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 30. November, 19.15-20 Uhr, 9x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41864**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 27. November, 19-19.45 Uhr, 9x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41867**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 27. November, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 99 €, Sport & FunKids e.V., **41868**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Kürbis – satt und sinnlich – Kochkurs**, Mi, 8. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42180**, G+M-Schule

- **Knödelkurs – Kochen Sie sich in den Knödelhimmel**, Mi, 22. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42181**, G+M-Schule
- **Das festliche Weihnachtsmenue – Kochkurs**, Di, 5. Dezember, 18-22 Uhr, 1x, 40 €, Sabine Ederer, **42182**, G+M-Schule
- **Genießparadies Türkei – Kochkurs**, Mi, 15. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42183**, G+M-Schule
- **Töpfern ohne Drehscheibe Aufbau- und Plattentechnik**, Mo, 18. September, 19-21.30 Uhr, 8x, 95 € (+ Material-/Brennkosten), Karin Zumbühl, **53107**, G+M-Schule

**Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de**

- **Ballschule für Vorschul- und Grundschulkinder (5 bis 8 Jahre)**, Mi, 20. September, 16.30-17.15 Uhr, 11x, 41 €, Melanie Hopp, **74050**, Gemeindezentrum
- **Babyschwimmen 1 (4. bis 8. Lebensmonat)**, Mi, 20. September, 9.30-10 Uhr, 9x, 100 €, Sport & FunKids e.V., **74113**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Babyschwimmen 2 (8. bis 12. Lebensmonat)**, Mi, 20. September, 10-10.30 Uhr, 9x, 100 €, Sport & FunKids e.V., **74114**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 (12. bis 24. Lebensmonat)**, Mi, 20. September, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 110 €, Sport & FunKids e.V., **74115**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 1 (4. bis 8. Lebensmonat)**, Mi, 29. November, 9.30-10 Uhr, 9x, 100 €, Sport & FunKids e.V., **74116**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 2 (8. bis 12. Lebensmonat)**, Mi, 29. November, 10-10.30 Uhr, 9x, 100 €, Sport & FunKids e.V., **74117**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 (12. bis 24. Lebensmonat)**, Mi, 29. November, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 110 €, Sport & FunKids e.V., **74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

## Gemeinde Rohr

**Norbert Wieser (Leitung)**  
**Christa Greul und Simone Hacker (Anmeldung)**  
Alte Gasse 1  
91189 Rohr  
Tel 09876/9775-18 oder -19  
Fax 09876/9775-40  
christa.greul@rohr-mfr.de oder simone.hacker@rohr-mfr.de



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 1**, Di, 21. November, 18-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **13201**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 2**, Sa, 25. November, 18-22 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **13202**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Waldbaden – Stress reduzieren, Ballast abwerfen**, Mi, 20. September, 17-19.30 Uhr, 1x, 19 €, Petra Ortlepp, **18464**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Yoga für (Wieder-) Einsteiger und Erfahrene**, Di, 26. September, 17.30-18.45 Uhr, 10x, 62 €, Anita Grupa, **40501**, Gustenfelden, Gemeindehaus
- **Yoga für Fortgeschrittene**, Do, 21. September, 19-20.15 Uhr, 10x, 62 €, Jutta Weller, **40502**, Regelsbach, Grundschule

- **Outdoor-Fitness**, Di, 19. September, 8.30-9.30 Uhr, 15x, 74 €, Simone Wendland, **41127**, Parkplatz Sportheim
- **Wirbelsäulengymnastik**, Di, 19. September, 10-11 Uhr, 14x, 63 €, Simone Wendland, **41429**, Sportheim
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 20. September, 20-21 Uhr, 15x, 61 €, Simone Wendland, **41430**, Feuerwehrhaus, Schulungsraum

online

- **Wirbelsäulengymnastik Online per Skype**, Mi, 20. September, 20-21 Uhr, 15x, 61 €, Simone Wendland, **41431**, Online-Kurs

- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 2. Oktober, 20-21 Uhr, 10x, 45 €, Lisa Bernecker, **41433**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle
- **Wildkräuterspaziergang – Herbstzauber**, Mi, 4. Oktober, 17.30-21.30 Uhr, 1x, 36 €, Petra Ortlepp, **42100**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Schnuppermalkurs – Lust und Freude mit Acryl**, Sa, 28. Oktober, 13-17 Uhr, 1x, 30 €, Maria Schwab, **52124**, Gustenfelden, Gemeindehaus

## Gewinnen Sie ein Gratis-Jahr

an der vhs im Landkreis Roth  
> Seite 58

- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Maschinennähen für Einsteiger**, Sa, 18. November, 10-16.30 Uhr, 1x, 45 €, Petra Schwendner, **54011**, Gustenfelden, Gemeindehaus
- **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 30. September, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58106**, Parkplatz Sportheim

## Stadt Roth

**Ina Gepp**  
Seckendorffschloss  
Hilpoltsteiner Straße 2a  
91154 Roth  
Tel 09171/9898-30  
Fax 09171/9898-320  
ina.gepp@vhs-roth.de



## Integrationsbüro

**Rafael Loggen**  
Seckendorffschloss  
Hilpoltsteiner Straße 2a  
91154 Roth  
Tel 09171/9898-314  
integration@vhs-roth.de

Persönliche und telefonische Beratung zu Kursen und Prüfungen (Einstufungstests, Leben in Deutschland/LiD, Deutschtest für Zuwanderer/DTZ, Einbürgerungstest

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag 9-12 Uhr und 14-17 Uhr  
Donnerstag 9-12 Uhr

- **Effektive Mikroorganismen – Die Basis eines gesunden Lebens**, Di, 24. Oktober, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **14107**, Seckendorffschloss
- **Effektive Mikroorganismen Erfahrungsaustausch**, Di, 30. Januar, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **14108**, Seckendorffschloss
- **Nachhaltig leben – Vortrag mit Diskussionsrunde**, Mo, 29. Januar, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Andrea Tonkel, **14113**, Seckendorffschloss
- **Erziehung – Bausteine für eine gelingende Begleitung**, Di, 19. September, 19.30-21 Uhr, 6x, 57 €, Christa Wilpert-Wittmann, **16205**, Seckendorffschloss
- **Erziehung – Kommunikation und Erfahrungsaustausch**, Di, 9. Januar, 19.30-21 Uhr, 4x, 38 €, Christa Wilpert-Wittmann, **16206**, Seckendorffschloss
- **Selbstmitgefühl – Vom liebevollen Umgang mit sich selbst**, Di, 14. November, 19.30-21 Uhr, 2x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17300**, Seckendorffschloss
- **Mut zur Unvollkommenheit Perfekt unperfekt**, Di, 28. November,

19.30-21 Uhr, 2x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17301**, Seckendorffschloss

- **Orientalische Tanzshow – Altstadtfest**, So, 10. September, 15-16.10 Uhr, 1x, gebührenfrei, Ulrike Mimus, **18004**, Seckendorffschloss
- **Ausstellung Fotoclub – Altstadtfest**, So, 10. September, 10-17 Uhr, 1x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **18005**, Seckendorffschloss
- **Foto-Ausstellung der Quartalsgewinner III /2023 – vhs Fotoclub Roth**, Mo, 11. September, 9-17 Uhr, 10x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **18007**, Seckendorffschloss
- **Foto-Ausstellung der Quartalsgewinner IV /2023 – vhs Fotoclub Roth**, Mo, 6. November, 9-17 Uhr, 10x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **18008**, Seckendorffschloss
- **Die vhs im AbendRoth Foto-Ausstellung und Orientalischer Tanz**, Fr, 29. September, 17-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, **18009**, Seckendorffschloss
- **Die vhs im AbendRoth – Orientalische Tanzshow unter der Leitung von Enussah**, Fr, 29. September, 19-19.15 Uhr, 1x, gebührenfrei, Ulrike Mimus, **18009A**, Seckendorffschloss
- **Ausstellung „Demokratie“ – Die „lange Nacht der Demokratie“ im AbendRoth**, Fr, 29. September, 9-17 Uhr, 22x, gebührenfrei, Karin Zargaoui, **18106**, Seckendorffschloss
- **Fotoclub Roth der vhs Roth**, Fr, 22. September, 20-23.30 Uhr, 23x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **18700**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Mut beim Denken und Sprechen**, Do, 16. November, 19-21 Uhr, 1x, 14 €, Claudia Frohns, **20301**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Mit wertschätzender Sprache Familien stärken**, Do, 7. Dezember, 19-21 Uhr, 1x, 14 €, Claudia Frohns, **20302**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Freude beim Denken und Sprechen**, Do, 18. Januar, 19-21 Uhr, 1x, 14 €, Claudia Frohns, **20303**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Walk and Talk**, Do, 8. Februar, 19-21 Uhr, 1x, 14 €, Claudia Frohns, **20304**, Seckendorffschloss
- **Word Grundlagenkurs**, Do, 21. September, 15-18 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23110**, Seckendorffschloss
- **Word Aufbaukurs**, Do, 26. Oktober, 15-18 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23160**, Seckendorffschloss

- **Excel Grundlagenkurs**, Di, 19. September, 15-18 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23210**, Seckendorffschloss
- **Excel Aufbaukurs**, Di, 24. Oktober, 15-18 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23260**, Seckendorffschloss
- **Onlinemarketing – Grundlagen, Digitale Sichtbarkeit für regionale Unternehmen**, Di, 9. Januar, 19-21 Uhr, 3x, 57 €, Sebastian Dietrich, **23600**, Seckendorffschloss
- **Wordpress für die eigene Homepage Workshop für Einsteiger**, Sa, 3. Februar, 10-17 Uhr, 1x, 55 €, Thilo Bittner, **23601**, Seckendorffschloss
- **Android am Smartphone/Tablet für Senioren und Seniorinnen – Stadt Roth**, Do, 14. September, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **24050**, Zeughausstüberl

### Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

- **Android am Smartphone/Tablet für Senioren und Seniorinnen – Stadt Roth**, Do, 5. Oktober, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **24051**, Zeughausstüberl
- **Android am Smartphone/Tablet für Senioren und Seniorinnen – Stadt Roth**, Do, 16. November, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **24052**, Zeughausstüberl
- **Android am Smartphone/Tablet für Senioren und Seniorinnen – Stadt Roth**, Do, 11. Januar, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **24053**, Zeughausstüberl
- **Android am Smartphone/Tablet für Senioren und Seniorinnen – Stadt Roth**, Do, 8. Februar, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **24054**, Zeughausstüberl
- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet – Intensive individuelle Schulung**, Mo, 18. September, 18-19.30 Uhr, 1x, 37 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **24200**, Seckendorffschloss
- **Chinesischer Vormittagstee – Entspannt Chinesisch lernen**, Fr, 13. Oktober, 10.15-11.45 Uhr, 10x, 110 €, Konfuzius-Institut Nürnberg-Erl., **30200**, Zeughausstüberl

- **English Evening Circle B1/B2 – Conversation and more**, Mo, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10x, 75 €, Karin Zargaoui, **32310**, GS Kupferplatte
- **English Conversation – English Morning Circle**, Mi, 4. Oktober, 10-11.30 Uhr, 5x, 56 €, Karin Zargaoui, **32710**, Seckendorffschloss
- **Start or Refresh English – Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger – Niveaustufe A1**, Mo, 18. September, 10-11.45 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **32920**, Seckendorffschloss
- **Französisch – Niveaustufe A1**, Mi, 20. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33120**, Seckendorffschloss
- **Französisch – Niveaustufe A1**, Do, 21. September, 19.30-21 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33121**, Seckendorffschloss
- **Französisch – Niveaustufe A2**, Mi, 20. September, 19.30-21 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33206**, Seckendorffschloss
- **Französisch – Niveaustufe B1**, Do, 21. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33307**, Seckendorffschloss
- **Französische Konversation – Niveaustufe B1**, Mo, 18. September, 18.30-20 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33704**, Seckendorffschloss
- **Italienisch – Niveaustufe A1**, Di, 19. September, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Sabine Krebs, **35108**, GS Kupferplatte
- **Italienisch A2/B2 – Italiano con piacere avanzati**, Fr, 27. Oktober, 8.45-10 Uhr, 8x, 75 €, Karin Zargaoui, **35208**, Seckendorffschloss
- **Neugriechisch für Anfänger**, Mo, 9. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10x, 95 €, Sofia Tzoumali-Spanger, **36300**, GS Kupferplatte
- **Tschechisch für Anfänger**, Mo, 18. September, 19-20.30 Uhr, 10x, 112 €, Uwe Hansen, **38000**, GS Kupferplatte
- **Tschechisch – Niveaustufe A1**, Mi, 20. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **38001**, GS Kupferplatte
- **Tag der Entspannung – Wohlfühlen und Energie schöpfen**, Sa, 11. November, 9-16 Uhr, 1x, 37 €, Eva Angela Böhm, **40026**, Seckendorffschloss
- **Tag der Entspannung – Stressabbau in Ruhe und Bewegung**, Sa, 25. November, 9-16 Uhr, 1x, 37 €, Eva Angela Böhm, **40027**, Seckendorffschloss

- **Die positive Kraft des Atmens – Stressabbau**, Sa, 18. November, 9-12 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40028**, Seckendorffschloss
- **Welche Entspannung passt zu mir? Workshop**, Sa, 2. Dezember, 10-12.30 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **40030**, Seckendorffschloss
- **Ein Nachmittag nur für mich – Meine liebste Entspannungsmethode? Einfach testen!**, Sa, 16. September, 14-17 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **40051**, Stadtgarten, Seebühne
- **Mein Wohlfühlnachmittag im Winter Entspannung und Wohlmomente**, Sa, 27. Januar, 14-17 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **40052**, Seckendorffschloss
- **Autogenes Training für Anfänger**, Mo, 25. September, 17.45-19.15 Uhr, 6x, 57 €, Roswitha Schweiger, **40155**, GS Kupferplatte
- **Autogenes Training für Fortgeschrittene**, Mo, 25. September, 19.30-21 Uhr, 4x, 38 €, Roswitha Schweiger, **40156**, GS Kupferplatte
- **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 18. September, 10-11.15 Uhr, 12x, 74 €, Elisabeth Luger, **40520**, Seckendorffschloss
- **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 20. September, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, **40521**, Seckendorffschloss
- **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 20. September, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40522**, Seckendorffschloss
- **Hatha Yoga für Anfänger**, Mi, 20. September, 19.30-21 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40523**, Seckendorffschloss
- **Yoga für den Rücken Weiterführender Kurs**, Do, 21. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40524**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining**, Sa, 21. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40533**, Seckendorffschloss
- **Yoga für Hüfte und Beckenboden – Beweglich & stabil in der eigenen Mitte**, Sa, 21. Oktober, 13-16 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40534**, Seckendorffschloss
- **Yoga mit Faszientraining – Kompaktkurs für Anfänger**, Sa, 18. November, 13-16 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40537**, Seckendorffschloss
- **Tai-Chi-Chuan für Anfänger mit Vorkenntnissen**, Di, 10. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, **40714**, GS Kupferplatte

### Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 4. Oktober, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Edith Spies, **40780**, GS Gartenstraße
- **Qigong am Samstag**, Sa, 14. Oktober, 10-12 Uhr, 1x, 20 €, Edith Spies, **40781**, Seckendorffschloss
- **Qigong für Anfänger und Geübte**, Di, 17. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10x, 95 €, Margarita Hofmann, **40782**, GS Kupferplatte
- **Latin Dance Aerobic**, Mi, 20. September, 19-20 Uhr, 8x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, **41140**, GS Kupferplatte
- **Latin Dance Aerobic**, Mi, 29. November, 19-20 Uhr, 8x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, **41141**, GS Kupferplatte

- **Fitness- und Figurtraining mit Spaß und Musik**, Mo, 18. September, 20.30-21.30 Uhr, 16x, 72 €, Daniela Lohmüller, **41142**, Anton-Seitz-Mittelschule
- **Zumba® Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 19.15-20.15 Uhr, 5x, 25 €, Nicole Frenzel, **41143**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Zumba® Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 27. November, 19.15-20.15 Uhr, 8x, 40 €, Nicole Frenzel, **41144**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Selbstverteidigung für Frauen**, Sa, 14. Oktober, 13-18 Uhr, 1x, 28 €, Michael Denk, **41760**, Seckendorffschloss
- **Zivildourage – Brücken bauen zwischen „helfen wollen“ und Selbstschutz (Basis-Seminar)**, So, 15. Oktober, 13-18 Uhr, 1x, 28 €, Michael Denk, **41761**, Seckendorffschloss
- **Schwimmkurs für Erwachsene – Anfänger**, Do, 5. Oktober, 17.15-18 Uhr, 8x, 230 €, Ulli's Schwimmschule, **41915**, Schwanstetten, Schwimmbad

- **Farbberatung nach 10 Jahreszeiten – Natürliche Schönheit mit den richtigen Farben**, Mi, 24. Januar, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43110**, Seckendorffschloss
- **Schminken – natürlich und dezent – Schmink-Workshop**, Di, 24. Oktober, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43118**, Seckendorffschloss
- **Barfuß nach der Freilaufmethode Vertraue deinen Füßen – auch barfuß**, Sa, 30. September, 10-15 Uhr, 1x, 34 €, Anja Schmid, **45500**, Seckendorffschloss
- **Irische Literatur von 1900 bis heute**, Mo, 2. Oktober, 19-20.30 Uhr, 4x, 30 €, Albert Rösch, **50120**, Seckendorffschloss
- **Montags-Lesungen**, Mo, 2. Oktober, 16.30-18 Uhr, 10x, gebührenfrei, Christa Andresen, **50125**, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **Mundharmonika – Bluesharp 1 für Anfänger**, So, 21. Januar, 11-18 Uhr, 1x, 48 €, Didi Neumann, **50460**, Seckendorffschloss

**Unsere und Ihre Energie für Ihr Zuhause und Ihre Zukunft!**

Wir bieten

- PV-Anlagen
- Ökostrom Roth-Natur
- Prämie für THG-Quote
- Roth-Natur E-Mobil
- Wallboxen
- Ladeinfrastruktur

Wir liefern

- Strom
- Gas
- Wasser

Klimaneutral  
Immer für Sie da  
Kompetente Partner  
Alles aus einer Hand

Energie sichert Zukunft!

**STADTWERKE ROTH**

Ihre Ansprechpartner:  
Tel. 09171 9727-0

[www.stadtwerke-roth.de](http://www.stadtwerke-roth.de)

## Gewinnen Sie ein Gratis-Jahr

an der vhs im Landkreis Roth  
> Seite 58

- **Kunst verstehen – Meisterwerke der Portraitkunst von Nofretete bis Sissi**, Fr, 10. November, 19.15-21.30 Uhr, 4x, 75 €, Ernst Hilber, **50900**, Zeughausüberl
- **Fit für die Feier – Discofox für Anfänger**, So, 1. Oktober, 14.15-15.15 Uhr, 4x, 59 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51010**, Tanzschule Bogner
- **Fit für die Feier – Discofox für Anfänger**, So, 12. November, 14.15-15.15 Uhr, 4x, 59 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51011**, Tanzschule Bogner
- **Fit für die Feier – Discofox für Anfänger**, So, 14. Januar, 14.15-15.15 Uhr, 4x, 59 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51012**, Tanzschule Bogner
- **Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste u.a.**, So, 1. Oktober, 13-14 Uhr, 4x, 59 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51020**, Tanzschule Bogner
- **Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste u.a.**, So, 12. November, 13-14 Uhr, 4x, 59 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51021**, Tanzschule Bogner
- **Blitz-/Hochzeitstanzkurs für Brautpaare, Hochzeitsgäste u.a.**, So, 14. Januar, 13-14 Uhr, 4x, 59 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51022**, Tanzschule Bogner
- **Line Dance für Anfänger**, Mo, 18. September, 20.30-21.30 Uhr, 4x, 49 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51253**, Tanzschule Bogner
- **Line Dance für Anfänger**, Di, 19. September, 20.15-21.15 Uhr, 4x, 49 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51254**, Tanzschule Bogner
- **Line Dance für Anfänger**, Mi, 20. September, 20.40-21.40 Uhr, 4x, 49 € (pro Person), Tanzschule Bogner, **51255**, Tanzschule Bogner
- **Tanznachmittag – Bewegen und Tanzen zu Musik**, Sa, 3. Februar, 14.30-17 Uhr, 1x, 16 €, Angela Rudolf-Maile, **51300**, Seckendorffschloss
- **Orientalischer Tanz für Anfänger**, Do, 5. Oktober, 9.30-10.30 Uhr, 4x, 30 €, Ulrike Mimus, **51354**, Drahtzieherstr. 11, Rückgebäude

- **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**, Do, 5. Oktober, 10.45-12 Uhr, 4x, 30 €, Ulrike Mimus, **51355**, Drahtzieherstr. 11, Rückgebäude
- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Mo, 9. Oktober, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, **51406**, GS Gartenstraße
- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Mo, 20. November, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, **51407**, GS Gartenstraße
- **Flotte Linie – lockerer Strich Skizzieren lernen**, Sa, 23. September, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52026**, Seckendorffschloss
- **Flotte Linie – lockerer Strich Skizzieren lernen**, Sa, 13. Januar, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52027**, Seckendorffschloss
- **Zeichnen mit Kohle**, Sa, 11. November, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52028**, Seckendorffschloss
- **Zeichnen – Crashkurs**, Sa, 27. Januar, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52029**, Seckendorffschloss
- **Malen und Zeichnen mit Anna Interkultureller Nachmittag**, Fr, 13. Oktober, 14-17 Uhr, 1x, gebührenfrei, Karin Zargaoui, **52050**, Zeughausüberl
- **Malen und Zeichnen mit Anna Interkultureller Nachmittag**, Fr, 10. November, 14-17 Uhr, 1x, gebührenfrei, Karin Zargaoui, **52051**, Zeughausüberl
- **Resin Kunst – Wanddeko mit Epoxidharz gießen**, Fr, 20. Oktober, 17-20.30 Uhr, 1x, 85 €, Polina Andreeva, **53003**, Seckendorffschloss
- **Silberringe „de Luxe“ Ringe mit und ohne Edelstein**, Di, 14. November, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53610**, GS Kupferplatte
- **Silberne Schmuckunikate aus Silverclay/ Art Clay/Knetsilber so einfach wie töpfern**, Sa, 13. Januar, 10-18 Uhr, 1x, 53 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **53611**, Seckendorffschloss
- **Wickelringe und Spielringe aus Silber Verspielte Ringe für Modebewusste**, Di, 10. Oktober, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53614**, GS Kupferplatte

- **Entdecken Sie Ihr Näh talent Maschinennähen für Einsteiger**, Di, 10. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 3x, 68 €, Petra Schwendner, **54041**, GS Kupferplatte
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Basics für das Maschinennähen**, Di, 16. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 38 €, Petra Schwendner, **54042**, GS Kupferplatte
- **Nähworkshop 1 – Reißverschlüsse mit der Maschine einsetzen**, Di, 7. November, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 19 €, Petra Schwendner, **54043**, GS Kupferplatte
- **Nähworkshop 2 – Knopflöcher und Knöpfe mit der Maschine (an)nähen**, Di, 21. November, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 19 €, Petra Schwendner, **54044**, GS Kupferplatte
- **„English Paper Piecing“ – Patchwork Schablonennähen**, Do, 21. September, 19-21.15 Uhr, 8x, 100 €, Lieselotte Fink, **54105**, GS Nordring, Mehrzweckraum
- **Patchwork-Wochenende – Gruppe Erlangen**, Sa, 14. Oktober, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54107**, GS Nordring
- **Patchwork – WPW – Patchwork-Wochenende**, Sa, 21. Oktober, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54108**, GS Nordring
- **Patchwork – Wochenende, Herbst 1/2023**, Sa, 28. Oktober, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54109**, GS Nordring

## Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Patchwork – Wochenende, Herbst 2/2023**, Sa, 4. November, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54110**, GS Nordring
- **Patchwork – Wochenende, Herbst 3/2023**, Sa, 18. November, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54111**, GS Nordring
- **Patchwork-Wochenende – Gruppe Freystadt**, Sa, 3. Februar, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54112**, GS Nordring
- **Digitalfotografie in Theorie und Praxis für Anfänger und Wiedereinsteiger**, Do, 26. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4x, 90 €, Thilo Bittner, **55200**, GS Eckersmühlen

- **Digitale Fotografie – Theorie und Praxis, Portät-, Sach- und Grenzlichtfotografie**, Fr, 13. Oktober, 19-21 Uhr, 5x, 105 €, Günther Mühlöder, **55201**, Seckendorffschloss
- **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6 – Workshop für Einsteiger**, Sa, 27. Januar, 10-17 Uhr, 2x, 75 €, Thilo Bittner, **55510**, Seckendorffschloss
- **Weihnachtsdeko basteln mit Anna – Thementage: Gemeinsam**, Sa, 9. Dezember, 14-16 Uhr, 1x, gebührenfrei, Karin Zargaoui, **56050**, Zeughausüberl
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 17. September, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **57211**, Ellingen, Golfanlage
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 24. September, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **57212**, Ellingen, Golfanlage
- **Märchenreise durchs Schloss Ratibor Rundgang mit der Märchenpädagogin Reingard Fuchs**, So, 26. November, 14-15 Uhr, 1x, 12 € Familienpreis / Kinder ab 5 Jahre 3 € / Erw. 5 €, Reingard Fuchs, **71001**, Schloss Ratibor
- **Bewerbungstraining für Schüler\*innen**, Di, 19. September, 13-17 Uhr, 21, gebührenfrei, Roth Senior-Unternehmer, **72000**, Seckendorffschloss
- **Autogenes Training für Kinder ab 8 Jahren**, Mo, 20. November, 17.30-19 Uhr, 5x, 48 €, Roswitha Schweiger, **74015**, GS Kupferplatte
- **Bambini-Schwimmen für Kinder von 2 bis 4 Jahren**, Sa, 30. September, 9.30-10.15 Uhr, 8x, 200 €, Ulli's Schwimmschule, **74221**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Bambini-Schwimmen für Kinder von 2 bis 4 Jahren**, Sa, 13. Januar, 11-11.45 Uhr, 8x, 200 €, Ulli's Schwimmschule, **74222**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, So, 24. September, 11-11.45 Uhr, 10x, 220 €, Ulli's Schwimmschule, **74228**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, So, 14. Januar, 10.15-11 Uhr, 10x, 220 €, Ulli's Schwimmschule, **74229**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren**, So, 24. September, 10.15-11 Uhr, 10x, 200 €, Ulli's Schwimmschule, **74231**, Schwanstetten, Schwimmbad

- **Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren**, So, 14. Januar, 11-11.45 Uhr, 10x, 200 €, Ulli's Schwimmschule, **74232**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **HipHop von 6 bis 9 Jahren**, Mo, 18. September, 17.15-18.15 Uhr, 4x, 39 €, Tanzschule Bogner, **75150**, Tanzschule Bogner
- **HipHop von 7 bis 9 Jahren**, Di, 19. September, 17.15-18.15 Uhr, 4x, 39 €, Tanzschule Bogner, **75151**, Tanzschule Bogner
- **HipHop von 10 bis 13 Jahren**, Mi, 20. September, 16.15-17.15 Uhr, 4x, 39 €, Tanzschule Bogner, **75152**, Tanzschule Bogner
- **Tanzmäuse Schnupperkurs von 5 bis 6 Jahren**, Mo, 18. September, 16.10-17.10 Uhr, 4x, 39 €, Tanzschule Bogner, **75160**, Tanzschule Bogner
- **Tanzmäuse Schnupperkurs von 3 bis 4 Jahren**, Di, 19. September, 16-17 Uhr, 4x, 39 €, Tanzschule Bogner, **75161**, Tanzschule Bogner
- **Tanzmäuse Schnupperkurs von 5 bis 6 Jahren**, Do, 21. September, 16.15-17.15 Uhr, 4x, 39 €, Tanzschule Bogner, **75162**, Tanzschule Bogner

## Gemeinde Röttenbach

Christine Mühling  
Rathausplatz 1  
91187 Röttenbach  
Tel 0170/5465065  
Fax 09172/6910-30  
vhs@roettenbach.de



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 1**, Mi, 20. September, 18-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **13205**, Rathaus
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 2**, Sa, 23. September, 18.30-22.30 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **13206**, Festplatz
- **Faszination Rauhächte – Glaube oder Aberglaube? Räuchern und Rituale!**, Mi, 13. Dezember, 19-20.30 Uhr, 1x, 8 €, Birgitt Hirscheider, **17400**, Deutschordenshaus
- **Waldbaden – Stress reduzieren, Ballast abwerfen**, Do, 21. September, 17-19.30 Uhr, 1x, 19 €, Petra Ortlepp, **18465**, Festplatz
- **Tiefenentspannung mit Klangschalen Entspannung für Körper und Psyche**, Do, 19. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 19 €, Nicole Gempel-Beer, **40020**, Rathaus

- **Bewegungsübungen und Klangschalen Entspannung für Körper und Psyche**, Do, 18. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 19 €, Nicole Gempel-Beer, **40021**, Rathaus
- **Yoga (wieder)entdecken für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse**, Mi, 27. September, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 64 €, Isolde Apitius, **40471**, Deutschordenshaus

## Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

- **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby (3-14 Monate)**, Do, 14. September, 9.30-10.45 Uhr, 7x, 105 €, Stache Fitness + Tanz, **41114**, Grundschule
- **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby (3-14 Monate)**, Do, 9. November, 9.30-10.45 Uhr, 6x, 90 €, Stache Fitness + Tanz, **41116**, Grundschule
- **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby (3-14 Monate)**, Do, 11. Januar, 9.30-10.45 Uhr, 5x, 75 €, Stache Fitness + Tanz, **41118**, Grundschule
- **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby (3-14 Monate)**, Do, 22. Februar, 9.30-10.45 Uhr, 5x, 75 €, Stache Fitness + Tanz, **41119**, Grundschule

- **Wildkräuterspaziergang im Zeichen der Brennnessel – Herbstzauber**, Di, 26. September, 17.30-21.30 Uhr, 1x, 36 €, Petra Ortlepp, **42045**, Rathaus
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Grundkurs**, Sa, 27. Januar, 9.30-15.30 Uhr, 1x, 40 €, Elke Spruck, **45006**, Rathaus
- **Selbstheilungskräfte aktivieren**, Mi, 22. November, 19-20.30 Uhr, 1x, 9 €, Doris Guderle, **45315**, Rathaus
- **Handlettering meets Aquarell Lettrecamp**, Fr, 17. November, 16-19 Uhr, 2x, 68 €, Angela Martin, **52706**, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, UG
- **Handlettering meets Aquarell Lettrecamp**, Fr, 26. Januar, 16-19 Uhr, 2x, 68 €, Angela Martin, **52707**, Deutschordenshaus

● **Schritt für Schritt zum Fotobuch für Einsteiger Teil 1**, Mi, 8. November, 9-11.30 Uhr, 1 x, 19 €, Uwe Pfeiffer, **55610**, Rathaus

● **Schritt für Schritt zum Fotobuch für Einsteiger Teil 2**, Mi, 15. November, 9-11.30 Uhr, 1 x, 19 €, Uwe Pfeiffer, **55611**, Rathaus

● **Internetführerschein für Jugendliche Ständig im Internet? Aber sicher!**, Di, 7. November, 18.30-20.30 Uhr, 2 x, 30 €, Sebastian Dietrich, **70050**, Rathaus

● **Gewaltprävention und Selbstbewusstseinsstärkung – Fühl dich sicher Projekttag für Kinder von 6 bis 12 Jahren**, Sa, 14. Oktober, 10-15 Uhr, 1 x, 32 €, Simone Beck, **71100**, Grundschule

## Markt Schwanstetten

Stefanie Weidner (Leitung)  
Susanne Waliser (Auskunft und Anmeldung)  
Rathausplatz 1  
90596 Schwanstetten  
Tel 09170 / 289-24  
Fax 09170 / 289-35  
susanne.waliser@vhs-roth.de



● **AD(H)S – Stressmanagement für Eltern**, Fr, 23. Februar, 16-20 Uhr, 4 x, 150 € (für Paare, Einzelperson 110 €), Sabine Göbel, **16108**, Kulturscheune Leerstetten

● **Italienisch – auch für den Urlaub Niveaustufe A2**, Di, 10. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 10 x, 74 €, Luciano Gassi, **35905**, Grundschule, Rathausplatz 3, E25 (Musikzimmer)

● **Stressbewältigung durch Achtsamkeit Kostenfreier Infoabend**, Di, 12. September, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Wolfgang Stenz, **40010**, Kulturscheune Leerstetten

● **Stressbewältigung durch Achtsamkeit Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, Do, 19. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8 x, 145 €, Wolfgang Stenz, **40011**, Kulturscheune Leerstetten

● **Meditation in Bewegung Die vier Himmelsrichtungen**, Fr, 6. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12 x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40170**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yoga für Anfänger**, Do, 21. September, 8.45-10 Uhr, 10 x, 70 €, Daniela Siegl, **40560**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yin Yoga für mehr Selbstliebe Schnupperstunde**, Mi, 13. September, 17.30-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Larissa Koch, **40563**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yin Yoga trifft sanfte Flows und Mantras Yoga für mehr Selbstliebe**, Mi, 27. September, 17.30-19 Uhr, 10 x, 83 €, Larissa Koch, **40564**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yin Yoga trifft sanfte Flows und Mantras Yoga für mehr Selbstliebe**, Mi, 27. September, 19.15-20.45 Uhr, 10 x, 83 €, Larissa Koch, **40565**, Kulturscheune Leerstetten

● **Therapeutisches Yoga für Körper und Geist**, Mi, 27. September, 17.15-18.45 Uhr, 10 x, 95 €, Peter Schwachhofer, **40566**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Therapeutisches Yoga für Körper und Geist – Schnupperstunde**, Mi, 20. September, 17.15-18.45 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Peter Schwachhofer, **40567**, AWO-Kita Sonnenschein

● **T'ai-Chi-Chuan – Schnupperstunde für Anfänger**, Sa, 23. September, 10-11.15 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Richard Walter, **40730**, AWO-Kita Sonnenschein

● **T'ai-Chi-Chuan für Anfänger**, Di, 10. Oktober, 19.30-20.45 Uhr, 10 x, 70 €, Richard Walter, **40732**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 9.30-11 Uhr, 12 x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40785**, Kulturscheune Leerstetten

**Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de**

● **Thairobic für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 19.45-20.45 Uhr, 11 x, 55 €, Simone Laube, **41156**, Gemeindehalle

● **Thairobic für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 8. Januar, 19.45-20.45 Uhr, 4 x, 20 €, Simone Laube, **41157**, Gemeindehalle

● **Rücken in Bewegung für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 18.45-19.30 Uhr, 11 x, 53 €, Simone Laube, **41158**, Gemeindehalle

● **Rücken in Bewegung für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 8. Januar, 18.45-19.30 Uhr, 4 x, 19 €, Simone Laube, **41159**, Gemeindehalle

● **Krafttraining ohne Geräte für jedes Alter**, Fr, 6. Oktober, 9-10.30 Uhr, 8 x, 60 €, Gabriele Rühl, **41160**, Gemeindehalle

● **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 20. September, 10-11 Uhr, 14 x, 70 €, Stephanie Schwarm, **41210**, Gemeindehalle

online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 19. September, 8.45-10 Uhr, 14 x, 87 €, Diana Lorenz, **41260**, Online-Kurs

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 28. September, 18-19 Uhr, 14 x, 70 €, Diana Lorenz, **41262**, Online-Kurs

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 28. September, 19.30-20.30 Uhr, 14 x, 70 €, Diana Lorenz, **41263**, Online-Kurs

● **Wirbelsäulengymnastik für Ü 60**, Mo, 18. September, 18-18.45 Uhr, 12 x, 50 €, Gabriela Liehret, **41456**, Kulturscheune Leerstetten

● **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 18. September, 19-19.45 Uhr, 12 x, 50 €, Gabriela Liehret, **41457**, Kulturscheune Leerstetten

● **Thailändisches Menü – Kochkurs**, Do, 16. November, 18-22 Uhr, 1 x, 40 €, Sabine Ederer, **42071**, Grundschule

● **Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene Kurs III**, Di, 10. Oktober, 19-19.45 Uhr, 5 x, 26 €, Sarah Nold, **50470**, Kulturscheune Leerstetten

● **Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene Kurs IV**, Di, 9. Januar, 19-19.45 Uhr, 4 x, 21 €, Sarah Nold, **50471**, Kulturscheune Leerstetten

● **Gitarrentreff**, Di, 17. Oktober, 19-20 Uhr, 5 x, 34 €, Sarah Nold, **50472**, Kulturscheune Leerstetten

● **Crashkurs Ukulele – Songbegleitung**, Di, 10. Oktober, 20-21.30 Uhr, 2 x, 28 €, Sarah Nold, **50473**, Kulturscheune Leerstetten

● **Flowerloops – Blumen mal anders, ein Deko-Highlight für Ihr Zuhause**, Fr, 22. September, 17-19 Uhr, 1 x, 50 €, Jana Klingler, **53000**, Kulturscheune Leerstetten

## Stadt Spalt

Gabi Landau  
Stadtbücherei  
Herrengasse 12  
91174 Spalt  
Tel 09175 / 7965-29  
gabi.landau@spalt.de  
Mo, Mi und Do von 8 bis 12 Uhr  
Di von 11 bis 17 Uhr



● **Android Smartphone / Tablet Basiskurs**, Mi, 20. September, 16.30-19.30 Uhr, 2 x, 49 €, Bert Timm, **24010**, Spalatin-Schule

● **Android Smartphone / Tablet Aufbaukurs**, Mi, 25. Oktober, 16.30-19.30 Uhr, 2 x, 49 €, Bert Timm, **24011**, Spalatin-Schule

● **Ein Abend nur für mich – Ihre liebste Entspannungsmethode? Einfach testen!**, Fr, 15. September, 17-20 Uhr, 1 x, 23 €, Sonja Heindl, **40041**, Spalatin-Schule

● **Mein Wohlfühlnachmittag im Winter Entspannung und Wohlfühlmomente**, Sa, 20. Januar, 14-17 Uhr, 1 x, 23 €, Sonja Heindl, **40042**, Spalatin-Schule

● **Yoga für innere Ruhe und Kraft für Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 21. September, 17.30-19 Uhr, 10 x, 83 €, Elena Müller, **40590**, Spalatin-Schule

● **Einführung in den Säure-Basen-Haushalt Vortrag**, Mi, 17. Januar, 19-20.30 Uhr, 1 x, 9 €, Doris Guderle, **42041**, Spalatin-Schule

● **Alles frisch! – Kochen mit der Fülle des Herbstes**, Do, 12. Oktober, 18-22 Uhr, 1 x, 35 €, Anja Hofbeck, **42230**, Spalatin-Schule

● **Whisky – nicht nur aus Schottland – Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys**, Sa, 25. November, 18-21.30 Uhr, 1 x, 47 €, H. Jürgen Werner, **42318**, Spalatin-Schule

● **Krimi-Lesung in der Bücherei**, Fr, 17. November, 18-20 Uhr, 1 x, 5 €, Irene Dorfner, **50070**, Stadtbücherei

● **Zeichnen und Malen – Mischtechnik, auch mit Spraydose**, Mi, 18. Oktober, 14-17 Uhr, 1 x, 15 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52030**, Spalatin-Schule

● **Zeichnen und Malen – Mischtechnik, auch mit Spraydose**, Sa, 20. Januar, 14-17 Uhr, 1 x, 15 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52031**, Spalatin-Schule

● **Maskenschnitzen – Flecklamaske oder Hexenmaske**, Do, 28. September, 19-21.15 Uhr, 12 x, 121 € (+ Materialkosten), Hans Ehard, **53304**, Spalatin-Schule

## Markt Thalmässing

Brigitte Bernreuther  
Stettener Straße 26  
91177 Thalmässing  
Tel 09173 / 909-13  
Fax 09173 / 909-32  
brigitte.bernreuther@vhs-roth.de



● **Yoga für Jeden I**, Di, 10. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wolf, **40610**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für Jeden II**, Di, 10. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wolf, **40611**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für Jeden III**, Di, 10. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wolf, **40612**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für den Rücken**, Do, 21. September, 16.50-17.50 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wohlgemuth, **40615**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für den Rücken**, Do, 21. September, 18-19 Uhr, 12 x, 60 €, Birgit Wohlgemuth, **40616**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Qigong**, Mi, 27. September, 8.30-9.30 Uhr, 5 x, 38 €, Helga Muhr-Zenk, **40790**, Freiräume

● **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 18. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x, 67 €, Katja Bock, **41172**, Jugend-Pfarrheim Bunker

● **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Mo, 18. September, 18-19 Uhr, 10 x, 50 €, Susanne Opitz, **41636**, Jugend-Pfarrheim Bunker

● **Handlettering – Grundkurs, Die Kunst des schönen Schreibens**, Fr, 10. November, 18-20.30 Uhr, 1 x, 16 €, Monique Müller, **52720**, Eysölden, Schloss

**Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September**

● **Handlettering – Grundkurs, Die Kunst des schönen Schreibens**, Do, 8. Februar, 18-20.30 Uhr, 2 x, 31 €, Monique Müller, **52721**, Grund- und Mittelschule

● **Töpfern für Fortgeschrittene – Aufbautechniken und Engobieren**, Do, 12. Oktober, 18-20 Uhr, 5 x, 86 € (+ Material-/Brennkosten), Brigitte Schmeuling, **53120**, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

● **Töpfern Grundkurs für Anfänger Fortgeschrittene**, Mi, 18. Oktober, 18-20 Uhr, 4 x, 69 € (+ Material-/Brennkosten), Brigitte Schmeuling, **53121**, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

● **Töpfern Grundkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 24. Januar, 18-20 Uhr, 4 x, 69 € (+ Material-/Brennkosten), Brigitte Schmeuling, **53122**, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

● **Weihnachtskarten selbst gestalten**, Fr, 17. November, 18-20.30 Uhr, 1 x, 16 €, Monique Müller, **56020**, Eysölden, Schloss

● **Kartenspiel Sechsendsechzig (66) – Schnell und einfach lernen**, Mi, 28. Februar, 18-20 Uhr, 4 x, 56 €, Brigitte Schmeuling, **58001**, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

## Markt Wendelstein

Heidi Brandl  
Claudia Sorgenfrei  
Gabriele Schliedermann (Anmeldung)  
Deyhlehaus  
Schwabacher Straße 2  
90530 Wendelstein  
Tel. 09129 / 401-222  
vhs@wendelstein.de



● **Alte Deutsche Schreibschrift Grundkenntnisse im Schreiben und Lesen**, Mi, 18. Oktober, 17.30-19 Uhr, 4 x, 45 €, Ludwig Weber, **10352**, Taglöhnerhaus

● **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 1**, Do, 26. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **13221**, Taglöhnerhaus

● **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 2**, Sa, 28. Oktober, 18-22 Uhr, 1 x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **13222**, Wendehammer, In der Gibitzen 51

● **Gesunder Rasen – Tipps und Tricks**, Fr, 22. September, 18.30-20 Uhr, 1 x, 10 €, Martina Fiegl, **14211**, Hort, Röthenbach b.St.W.

- **Fachgerechter Obstbaumschnitt**, Fr, 20. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 1x, 10 €, Martina Fiegl, **14214**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Insektenfreundlicher Wiesenschnitt Mahd – Sennen für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Sa, 23. September, 11-15 Uhr, 1x, gebührenfrei, Ludwig Wiedenhofer, **14220**, Bund Naturschutz, An der Winterleite, Wiese
- **Mein Haushalt – (k)ein Problem**, Fr, 2. Februar, 16-21 Uhr, 1x, 50 €, Petra Schwarz, **15005**, Taglöhnerhaus
- **Wie kommt das Chaos in die Wohnung? Innere und äußere Ordnung im Zusammenhang**, Do, 19. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1x, 16 €, Petra Schwarz, **15006**, Taglöhnerhaus
- **Minimalismus im Kleiderschrank – Capsule Wardrobe**, Do, 26. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 36 €, Petra Schwarz, **15009**, Taglöhnerhaus
- **Mehr Ordnung zu Hause – Basis-Workshop**, Fr, 10. November, 16-21 Uhr, 1x, 50 €, Petra Schwarz, **15010**, Taglöhnerhaus

**Gewinnen Sie ein Gratis-Jahr** an der vhs im Landkreis Roth > Seite 58

- **Rauhnächte – Mehr Bewusstsein in der Zeit „zwischen den Jahren“**, Fr, 8. Dezember, 17-21 Uhr, 1x, 40 €, Petra Schwarz, **17401**, Taglöhnerhaus
- **Wildkräuterwanderung – Ringelblume, ein Geschenk auf der Erdenkrume**, Mi, 20. September, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18484**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
- **Chinesisch A1.1 – Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**, Do, 5. Oktober, 16.45-18.15 Uhr, 14x, 157 €, Hongli Yang, **30202**, Taglöhnerhaus
- **Chinesisch A1+ für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen**, Do, 5. Oktober, 18.30-20 Uhr, 14x, 157 €, Hongli Yang, **30203**, Taglöhnerhaus
- **Morning English – Auffrischkurs A2/B1**, Mo, 18. September, 10.45-12.15 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **32322**, Taglöhnerhaus

**Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de**

- **English Conversation – intermediate and advanced learners – Niveaustufe B2**, Mo, 18. September, 9-10.30 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **32731**, Taglöhnerhaus
- **Evening Conversation for intermediate learners Niveaustufe B1/B2**, Di, 19. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Sonja Goßler, **32732**, Taglöhnerhaus
- **Living English for young and old Learning by talking! Niveau B1+**, Mi, 27. September, 10-11.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32734**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation for Advanced Learners**, Do, 21. September, 9-10.30 Uhr, 15x, 125 €, Sonja Goßler, **32735**, Taglöhnerhaus
- **Französisch – Niveaustufe A1**, Mo, 25. September, 18.30-20 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **33129**, Taglöhnerhaus
- **Französisch – Niveaustufe A1**, Do, 28. September, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **33130**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Niveaustufe A1**, Do, 5. Oktober, 11.15-12.45 Uhr, 13x, 109 €, Kerstin Deitmer, **35110**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Niveaustufe A2**, Di, 26. September, 17-18.30 Uhr, 11x, 92 €, Marco Cupelli, **35220**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Niveaustufe A2**, Do, 28. September, 9.30-11 Uhr, 13x, 109 €, Kerstin Deitmer, **35221**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch Mittelstufe B1 – Benvenuti!**, Di, 26. September, 18.30-20 Uhr, 13x, 108 €, Marco Cupelli, **35331**, Taglöhnerhaus
- **Facciamo quattro chiacchiere Italienisch – Niveaustufe B1.1**, Fr, 6. Oktober, 9-10.30 Uhr, 10x, 112 €, Ivana Elena Quarta, **35708**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch – Niveaustufe A2**, Mi, 4. Oktober, 18.30-20 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolferrmann, **37220**, Taglöhnerhaus
- **¿Café solo – o cortado? Niveaustufe A2**, Di, 10. Oktober, 10.15-11.45 Uhr, 14x, 104 €, Ursula Reitberger, **37222**, Taglöhnerhaus

- **Los martes por la mañana Niveaustufe B1**, Di, 10. Oktober, 8.15-9.45 Uhr, 14x, 104 €, Ursula Reitberger, **37321**, Taglöhnerhaus
- **Spanische Konversation – Niveaustufe B1**, Mi, 4. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolferrmann, **37720**, Taglöhnerhaus
- **Hatha-Yoga für Anfänger und Erfahrene**, Mo, 2. Oktober bis 8. Januar, 9-10.30 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **40640**, Jegelscheune
- **Hatha-Yoga für Anfänger und Erfahrene**, Mo, 2. Oktober bis 8. Januar, 10.40-12.10 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **40641**, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 21. September, 17.30-18.45 Uhr, 14x, 87 €, Sonja Boenke, **40642**, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 21. September, 19-20.15 Uhr, 14x, 87 €, Sonja Boenke, **40643**, Jegelscheune
- **Integral Yoga**, Mi, 4. Oktober, 16.15-17.45 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40644**, Jegelscheune
- **Integral Yoga**, Mi, 4. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40645**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Integral Yoga**, Do, 5. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40646**, Ev. Gemeindehaus Kornburg
- **Integral Yoga**, Mo, 2. Oktober, 18-19.30 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40647**, Jegelscheune
- **Hatha Yoga – Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen**, Di, 19. September, 17.30-18.45 Uhr, 14x, 87 €, Pia Hegmann, **40648**, Jegelscheune
- **Hatha Yoga für Anfänger – Ein Yoga-Stil für Kraft und Entspannung**, Mi, 27. September, 17.30-18.30 Uhr, 5x, 25 €, Arianna Schröter, **40649**, GS Kleinschwarzenlohe
- **Faszien-Yoga Workshop**, Sa, 14. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 17 €, Sonja Maier, **40650**, Gymnasium
- **Faszien-Yoga**, Mo, 16. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12x, 78 €, Sonja Maier, **40651**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Yin Yoga – Yoga für mehr Selbstliebe**, Di, 19. September, 19.30-21 Uhr, 5x, 37 €, Larissa Koch, **40652**, Jegelscheune

- **Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 17.30-19 Uhr, 12x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40795**, Gymnasium
- **Qigong – Gestärkt den Tag beginnen**, Di, 19. September, 9.30-10.30 Uhr, 10x, 64 €, Thomas Übelacker, **40796**, Jegelscheune
- **Qigong – Entspannt ins Wochenende**, Fr, 29. September, 18-19.15 Uhr, 9x, 72 €, Thomas Übelacker, **40797**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Entspannung für Rücken und Schultern mit der Feldenkrais®-Methode**, Fr, 22. September, 10-11.30 Uhr, 12x, 114 €, Heike Steinbauer, **40931**, Gymnasium
- **Smovey Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 9. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 14x, 91 €, Sonja Maier, **41186**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Smovey Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 9. Oktober, 18-19 Uhr, 14x, 91 €, Sonja Maier, **41187**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Isolation & Gymnastik – Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining**, Fr, 29. September, 17.30-19 Uhr, 12x, 100 €, Ute Dietz, **41189**, Gymnasium

- **Hulatänze aus Hawaii – Let's Dance im Hula-Style**, Sa, 7. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 16 €, Ute Dietz, **41190**, Gymnasium
- **Hulatänze aus Hawaii – Let's Dance im Hula-Style**, Sa, 25. November, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 16 €, Ute Dietz, **41191**, Gymnasium
- **Panofit – Kraftausdauertraining, ZPP-Zertifiziert/Bezuschussung durch Krankenkasse**, Mo, 25. September, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **41192**, Waldweg am Waldfriedhof
- **Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining, ZPP-Zertifiziert/**

**Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September**

- **Bezuschussung durch Krankenkasse**, Mi, 4. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 115 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **41193**, Jegelscheune
- **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 20. September, 9.45-11.15 Uhr, 8x, 76 €, Ulla Quarda, **41657**, Gymnasium, Parkplatz
- **Kampfkunst für Späteinsteiger**, So, 24. September, 19-20.45 Uhr, 8x, 78 €, Michael Denk, **41790**, GS Kleinschwarzenlohe
- **Alles frisch! Kochen mit der Fülle des Herbstes**, Fr, 20. Oktober, 18-22 Uhr, 1x, 35 €, Anja Hofbeck, **42251**, Mittelschule
- **Whisky – nicht nur aus Schottland, Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys**, Sa, 20. Januar, 18-21.15 Uhr, 1x, 47 €, H. Jürgen Werner, **42320**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Top gestylt in 5 Minuten – Stylingseminar Haare, Kleidung und Make-Up**, Di, 16. Januar, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43133**, Taglöhnerhaus
- **Bei Stimme bleiben – Stimmtraining für Beruf und Freizeit**, Mi, 20. September, 19-20.30 Uhr, 3x, 29 €, Laura Grampp, **44102**, Taglöhnerhaus

**Hopfen Bier Gut**  
Museum im Kornhaus Spalt

**Hopfen- & Bier-Erlebniswelt**

Interaktiv und lebendig Hopfen und Bier entdecken

- ProBierBar
- GenussLaden
- Bier & Kulinarik
- Braukurse
- BierSeminare
- Führungen Museum & Stadtbrauerei Spalt

BAYERISCHER MUSEUMSPREIS 2017

**www.HopfenBierGut.de** ▪ **www.spalt.de**

## Gewinnen Sie ein Gratis-Jahr

an der vhs im Landkreis Roth  
 > Seite 58

- **Darmgesundheit – Vortrag zum Schlüsselorgan „Darm“**, Do, 1. Februar, 19.30-21.30 Uhr, 1 x, 12 €, Bernhard Müller, 44118, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Thailändische Fußreflexzonenmassage Workshop**, Sa, 4. November, 10-17.30 Uhr, 1 x, 56 € (+ ca. 5 € Materialkosten), Sabine Harbauer, 45320, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Heilsames Fasten – Lächelnd ans persönliche Ziel**, Mo, 19. Februar, 19-19.45 Uhr, 4 x, 65 €, Veronika Ehm, 45671, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Basisches Fasten Lächelnd ans persönliche Ziel**, Mo, 19. Februar, 20-20.45 Uhr, 4 x, 65 €, Veronika Ehm, 45672, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Biografisches Schreiben Die Geschichte meines Lebens schreiben**, Do, 12. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 8 x, 79 €, Brigitte Riemann, 50201, Taglöhnerhaus
- **Chinesische Tuschkmalerei – Workshop**, Sa, 14. Oktober, 14-16 Uhr, 2 x, 37 €, Hongli Yang, 52040, Taglöhnerhaus
- **Bleistiftzeichnungen – Licht- und Schatten, Perspektive und Kontrast**, Sa, 11. November, 10-15 Uhr, 1 x, 29 €, Khaled Abdo, 52042, Taglöhnerhaus
- **Kreative Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 28. September, 18.30-21 Uhr, 9 x, 97 €, Christa Ruthrof, 52330, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
- **Chinesische Kalligraphie zum Kennenlernen**, Sa, 4. November, 10-12 Uhr, 1 x, 18 €, Hongli Yang, 52750, Taglöhnerhaus
- **Resin Kunst – Servierschale mit Epoxidharz gestalten**, Fr, 1. Dezember, 17-20.30 Uhr, 1 x, 77 €, Polina Andreeva, 53001, Taglöhnerhaus
- **Resin Kunst – Holzbrettchen mit Epoxidharz gestalten**, Do, 25. Januar, 17.30-21 Uhr, 1 x, 71 €, Polina Andreeva, 53002, Taglöhnerhaus

- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 12. Oktober, 19-21.30 Uhr, 3 x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, 53430, Werkstatt Eder
- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 18. Januar, 19-21.30 Uhr, 3 x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, 53431, Werkstatt Eder
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 18. September, 18-21 Uhr, 9 x, 150 €, Gertraud Linck, 54020, Taglöhnerhaus
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 25. September, 18-21 Uhr, 9 x, 150 €, Gertraud Linck, 54021, Taglöhnerhaus
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**, Di, 26. September, 18-21 Uhr, 9 x, 150 €, Gertraud Linck, 54022, Taglöhnerhaus

### Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im August oder September

- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 28. September, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55240, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 5. Oktober, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55241, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3**, Do, 12. Oktober, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55242, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 18. Januar, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55243, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 25. Januar, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55244, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3**, Do, 1. Februar, 17.30-20.30 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55245, Taglöhnerhaus

### Zell

Peter Münch  
 Tel. 09177/97139  
 peter.muench@regens-wagner.de

- **Gebärden für den Alltag – Die Gebärdensprache kennenlernen**, Do, 2. November, 18.30-19.30 Uhr, 6 x, 34 €, Marcus Willam, 19252, Hilpoltstein, Haus des Gastes
- **Mit Alpakas Zell entdecken ... eine tierische Erlebnistour**, Fr, 12. Januar, 14-16.30 Uhr, 1 x, 5 €, Peter Münch, 19255, Zell, Regens Wagner Zell, Reithalle

### Kooperationsangebote

vhs Schwabach  
 Tel. 09122/860204  
 vhs@schwabach.de

- **Menschenrechte im Zeitalter der künstlichen Intelligenz (KI) – Dystopie oder strahlende Zukunft?**, Do, 12. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Katharina Reil, Schwabach, Alte Synagoge

online

- **Aktuelle Fragen des Flüchtlingsschutzes (Hybrid-Angebot)**, Do, 26. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Teresa Quadt, Schwabach, Alte Synagoge
- **Menschenrechtsverletzungen an Frauen – Feminizide: Gewalt gegen Frauen und ihre Auswirkungen (Hybrid-Angebot)**, Do, 30. November, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Raphaela Reins, Schwabach, Alte Synagoge
- **Klimakrise und Menschenrechte (Hybrid-Angebot)**, Do, 7. Dezember, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Marie Luise Lauterbach, Schwabach, Alte Synagoge

# Sie haben Fragen?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle:  
 vhs im Landkreis Roth  
 Maria-Dorothea-Straße 8  
 91161 Hilpoltstein  
 Telefon 09174 / 47 49-0  
 info@vhs-roth.de

Oder an Ihre Außenstelle vor Ort:



vhs-roth.de

## Anmeldeschein

Pro Person ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

### 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. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
<b>Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:</b>		* = 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 2200 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	X
-------	--------------	---

## Anmeldeschein

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



vhs \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

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

# Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



[vhs-roth.de](https://vhs-roth.de)

**vhs Aabenberg**, Stillaplatz 1, 91183 Aabenberg  
**vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg  
**vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach  
**vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd  
**vhs Greding**, Marktplatz 13, 91171 Greding  
**vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck  
**vhs Hilpoltstein**, Kirchenstraße 1, 91161 Hilpoltstein  
**vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein  
**vhs Rednitzhenbach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzhenbach  
**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**, Herrngasse 10, 91174 Spalt  
**vhs Thalmässing**, Steitener Straße 26, 91177 Thalmässing  
**vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

## Kurstipps Praxis

### Einzel-Schulung am PC / Laptop / Handy / Tablet

#### Intensive individuelle Schulung

Sie wünschen sich eine individuelle Beratung zu Ihren Fragen rund um PC oder Laptop? Sie haben Schwierigkeiten oder konkrete Probleme mit Ihrem Handy oder Tablet? Wir bieten Ihnen eine Einzelschulung an, bei der Sie und Ihre Themen im Mittelpunkt stehen. Um sich auf Ihre Fragen entsprechend vorbereiten zu können, findet vor dem Termin ein erstes, telefonisches Gespräch statt. Dabei werden auch die benötigte Zeit, Inhalte und der genaue Preis abgestimmt. Der Stundensatz liegt bei 37 € pro 60 Min., Schulungsorte sind Roth und Allersberg (weitere Orte im Landkreis nach Absprache möglich).

**Bitte beachten Sie: Die Einzelschulung bezieht sich nur auf das Betriebssystem Android!**  
Termine nach individueller Vereinbarung, Allersberg (24100) und Roth (24200)  
Mit Bert Timm, Gebühr: 37,- € (pro 60 Min.)

### Sportbootführerschein See (SBF See)

#### Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich

Sportbootführerschein für den Küstenbereich, SBF-See. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kursinhalte: Navigation (Arbeiten an der Seekarte, Leuchtfeuer, Betonung), Gesetzeskunde, Seemannschaft, Wetterkunde, Knoten.

 **Do, 9. November, 19 - 22 Uhr, 8 x**  
**Georgensgmünd (58508)**  
 Mit Hans-Jürgen Buchard  
 Gebühr: 200,- €



Foto: Bernhard Bergauer

### Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung

Diese Ausbildung ist für alle Fahrer\*innen von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand) geeignet, die bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre. Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich zwingend erforderlich.

 **Sa, 14. Oktober, 8 - 16 Uhr Georgensgmünd (22101)**  
**oder Sa, 20. Januar, 8 - 16 Uhr Greding (22102)**  
 Mit Tom Gramer, Gebühr: je 115,- €



1995 | 2020

# 25

## Jahre



## Bayern's erste kommunale Energieberatungsagentur

**ENA – Unabhängige EnergieBeratungsAgentur**  
**Landkreis Roth GmbH**  
 Weinbergweg 1, 91154 Roth  
[www.landratsamt-roth.de/ena](http://www.landratsamt-roth.de/ena)  
[ena@landratsamt-roth.de](mailto:ena@landratsamt-roth.de)

Tel: 09171 81-4000

Dozentenportrait

# Khaled Abdo

## Künstler und Pädagoge Kunst als Brücke zwischen Kulturen

**Im Kulturleben der Region gibt es einen bemerkenswerten Künstler und Kunstpädagogen, dessen Geschichte inspiriert.** Seit seiner Flucht aus Syrien kann er trotz seiner fachlichen Qualifikation in Bayern nicht in seinem eigentlichen Beruf als Kunsterzieher in Schulen tätig sein. Dennoch hat er in seinem neuen Zuhause im Umfeld von Kunst und Kultur Fuß gefasst, hat an Ausstellungen teilgenommen und gibt an mehreren Volkshochschulen Kunstkurse. Khaled Abdo erinnert in einer Zeit, in der Verständnis und Toleranz wichtiger denn je sind, daran, dass Kunst eine universelle Sprache ist.

**Vita**

Khaled Abdo wurde 1977 in Hasaka geboren und ist Künstler und Kunstpädagoge. Er hat Kunst studiert und arbeitete als Kunsterzieher an einer Schule und bildete von 2007 bis 2015 in Hasaka Kunstpädagog\*innen aus. Seit seiner Flucht 2016 aus der Nähe von Hasaka, Syrien, lebt und arbeitet er in Nürnberg. Im März 2017 hielt er seinen ersten Kurs an der vhs im Landkreis Roth „Vom Stillleben zum Portrait“.

In Deutschland fand Khaled an der Volkshochschule eine Plattform, um sei-

ne künstlerische Leidenschaft zu teilen. Mit großer Hingabe und einem breiten Spektrum an künstlerischen Fähigkeiten führt er Kurse durch und zeigt seinen Schülern, wie sie ihre eigene kreative Stimme finden können. Seine Kurse sind eine Einladung, die künstlerische Freiheit zu entdecken und das eigene Potenzial zu entfalten.

**Wir haben ihm einige Fragen gestellt.**

**Was bedeutet Kunst für Ihr Leben? Hat Ihnen Ihre Kunst geholfen?**

Die Kunst hat mir finanziell nicht viel geholfen, aber sie hat mir moralisch sehr geholfen. Sie war mein Freund in den schwierigsten Zeiten. Sie war mein Tagebuch, in dem ich meine Geheimnisse aufbewahrte. In Deutschland war die Kunst mein Mittel, mich in die Gesellschaft zu integrieren und Beziehungen und Bekanntschaften mit Menschen aufzubauen.

**Lernen Sie selbst etwas in Ihren Kursen von Ihren Teilnehmenden?**

Ich habe von meinen Schülern die Liebe zum Leben gelernt und dass Kunst nichts mit dem Alter zu tun hat. Beim Unterrichten habe ich Lächeln und Freude



gelernt. Kunst ist für mich das Gute im Leben, es sind diese ruhigen Momente, in denen ich meinem Gemälde gegenüber sitze und wir Liebe und Offenbarung austauschen. Kunst ist die Leidenschaft, die mich seit meiner Kindheit begleitet. Sie zeichnet mich als Mensch aus.

**Was möchten Sie uns gerne über sich sagen?**

Ich liebe den Lehrerberuf sehr und möchte das, was ich gelernt habe, mit Liebe an andere weitergeben. Kunst ist eine edle menschliche Botschaft, die Künstler seit den Tagen von Da Vinci, Michelangelo, Salvador Dali und anderen zu vermitteln versuchen bis heute. Ich bin ein Kunstpädagoge mit Leib und Seele.

**Ausstellungen und Projekte:**

**Asyl, Ankommen – was dann?**

Zeichnungen von Khaled Abdo, März 2017, Gostner Hoftheater, Theaterkneipe Loft, Nürnberg, Begleitausstellung zur Produktion Phantom (Ein Spiel), einem Flüchtlingsdrama von Lutz Hübner

**Neue Heimat – zwischen Mutlosigkeit und Hoffnung, Bilder und Skizzen des syrischen Künstlers Khaled Abdo, 26. Januar bis 8. April 2018, Martha Café, Nürnberg**

**Syrien, Kunst und Flucht**

Ein Projekt von Jabbar Abdulla und Sonja Wunderlich, 2018, an verschiedenen Orten in Köln

**Projekt Weltreise, März 2018, mit dem Kinder KunstRaum in der Kulturwerkstatt Auf AEG, Nürnberg**

**Khaled Abdo, Zeichnungen und Skizzen**  
13. bis 27. Mai 2018, Zeidel-Museum Feucht

**Khaled Abdo, Farbe und Seele**

23. September 2019 bis 21. Februar 2020, vhs Erlangen

**Beteiligung an curts Kunstaussstellung „LOCKED OUT“, 20. Mai - 16. Juni 2023, St. Egidien Kirche**

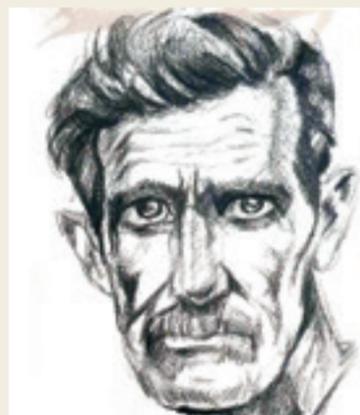
Foto und Zeichnungen: Khaled Abdo

### Bleistift- zeichnungen

### Licht und Schatten, Perspektive und Kontrast

In dem Kurs wird von Stillleben über Portrait bis hin zur Landschaft alles gezeichnet. An Hand von selbst mitgebrachten Bildern wird erlernt, wie Licht und Schatten, sowie die Perspektive und der Kontrast zu zeichnen sind.

**Sa, 11. November**  
10 - 15 Uhr  
Wendelstein (52042)  
Gebühr: 29,- €



NUTRICHEM.de

“WE'RE HIRING”

INFOS@NUTRICHEM.DE

**NUTRICHEM**  
a B. Braun company

**Fast 40 Jahre Innovation made in Germany**  
Wir sind einer der führenden Hersteller hochwertiger Ernährungsprodukte. Wir verwenden fortschrittlichste Technologien um zukunftsweisende Ernährungsprodukte für unsere internationale Kundschaft zu entwickeln, zu produzieren und zu verpacken.

**Über NUTRICHEM**  
Wir zählen bereits heute zu den innovativsten Herstellern hochwertiger Sport- sowie enteraler Ernährung. Darüber hinaus sind wir als renommierter OEM weltweit bekannt und gefragt. Unser Ziel für 2022 ist es, im Bereich der Sporternährung weiter zu wachsen.

**Unsere Homepage NUTRICHEM.de**  
Da sich unser Innovationsgeist nicht ausschließlich auf unsere Produkte beschränkt, haben wir unsere Website einem vollständigen Redesign unterzogen. NUTRICHEM.de ist einfacher zu bedienen, schneller und übersichtlicher als je zuvor.

info@nutrichem.de  
+49 9171 80301

**NUTRICHEM DIÄT + PHARMA GMBH**  
Am Espan 1-3 | 91154 Roth

# Kurstipps Kreativität



Foto: Xaver Klausner/stock.adobe.com

## LandArt und Naturkunst Kreativität in und mit der Natur

LandArt, also das künstlerische und kreative Schaffen mit Naturmaterialien, ist eine wunderbare Möglichkeit in der Natur kreativ zu werden und sie gleichzeitig in ihrer Vielfalt zu erfahren. Alles was wir für unsere Werke brauchen, finden wir dort draußen. Wir werden unsere natürlichen Materialien in der Gegend um die Wernsbacher Steinbrüche finden. Das Werk bleibt in der Natur. Das was wir mit nach Hause nehmen ist die einzigartige Erfahrung des Wirkens in der Natur und Fotos unserer Werke.

 **Sa, 23. September, 14 - 17 Uhr**  
**Georgensmünd (53010)**  
**Mit Karin Hausmann**  
**Gebühr: 19,- €**

## Flowerloops Blumen mal anders

### Ein Deko-Highlight für Ihr Zuhause

Moderne Flowerloops sind die neue Trend-Dekoration für Wände, Türen oder freischwebend im Fenster. Die Trockenblumenkränze sind echte Hingucker in Ihrem Zuhause und auch als Geschenk bestens geeignet. Sie lernen in diesem Kurs die Technik zum Binden der Kränze kennen. Nach einem kurzen Theorieteil zu Trockenblumen und deren Pflege, fertigen alle einen individuellen Flowerloop selbst an.

 **Fr, 22. September, 17 - 19 Uhr**  
**Schwanstetten (5300)**  
**Mit Jana Klingler**  
**Gebühr: 50,- € (inkl. 25,- € Materialkosten)**

## Resin Kunst

### Servierschale mit Epoxidharz gestalten

In diesem Kurs erhalten Sie eine erste Einführung in die Theorie und den praktischen Umgang mit Epoxidharz. Unter Anleitung der Kursleiterin gießen Sie Ihr eigenes exklusives Kunstwerk. Sie gestalten eine Servierschale und zwei Untersetzer aus Holz – ganz nach Ihren Wünschen. Es wird mit einem hochwertigen, ungiftigen Epoxidharz gearbeitet, der speziell für Künstler hergestellt wurde. Der kreative Prozess steht im Vordergrund: Wir arbeiten ohne Druck, dafür mit viel Spaß und unzähligen Wow-Momenten.

 **Fr, 1. Dezember, 17 - 20.30 Uhr, Wendelstein (53001)**  
**Mit Polina Andreeva, Gebühr: 77,- € (inkl. 54,- € Materialkosten)**

Die Dozentin bietet am 25. Januar den Kurs „Holzbrettchen mit Epoxidharz gestalten“ (53002) an.



Foto: Polina Andreeva

# eyou!

in Gmünd und Spalt.

WIR  
BILDEN  
AUS!

TALENTE GESUCHT:

Werde Teil  
unserer  
Erfolgs-  
geschichte!



Alle Infos zu uns, unseren Stellen-,  
Ausbildungs- und Praktikumsangeboten  
findest du unter: [www.toolcraft.de/karriere](http://www.toolcraft.de/karriere)

# Jenseits der Krankheit liegt wahre Gesundheit

Foto: piano/123rf.com

Autorin:  
Cordula Doßler

„**G**esundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit“ – dieser Grundsatz prägt das Gesundheitsverständnis der Volkshochschulen. Sie verstehen Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Zusammenspiel und individuell empfundenes Gleichgewicht von seelischen, körperlichen, sozialen und ökologischen Aspekten.

Gesundheit ist demnach kein einmal erreichter Zustand, sondern muss immer wieder neu aktiv hergestellt werden. Mit ihren Angeboten unterstützen Volkshochschulen die Teilnehmer\*innen darin, sich bewusst und eigenverantwortlich für ihr seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden einzusetzen. Damit stärken sie auch die Gesundheitskompetenz, d.h. die Fähigkeit, Informationen zur Gesundheit zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag informierte Entscheidungen zur Gesundheit zu treffen.

In der Gesundheitsbildung setzen Volkshochschulen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Komponenten. Teilnehmer\*innen erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. Die angebotenen

Methoden entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Alltag und Beruf erfolgreich bewältigen zu können. Seit einiger Zeit bietet die vhs im Landkreis Roth deshalb verstärkt Kurse in den Bereichen innere Stärke, Resilienz und Stärkung der psychischen Widerstandskraft an.

Einen neuen Baustein bildet dabei das Angebot

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“, was auf Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ bedeutet. Es ist ein Programm, das entwickelt wurde, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Schmerzen und anderen Herausforderungen umzugehen.

MBSR basiert auf der Praxis der Achtsamkeit, die darin besteht, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein und ohne Urteilsvermögen aufmerksam zu sein. Das bedeutet, dass man seine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen beobachtet, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen. Das MBSR-Pro-

gramm beinhaltet verschiedene Übungen, die helfen, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Dazu gehören zum Beispiel Atemübungen, Körper-Scan, sanfte Dehnungs- und Yogaübungen sowie Meditationspraktiken. Diese Übungen helfen dabei, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, den Geist zu beruhigen und die körperliche Entspannung zu fördern. Durch regelmäßige Praxis von MBSR können Menschen lernen, stressige Situationen gelassener anzugehen und besser mit ihnen umzugehen. Sie werden sich ihrer Gedanken und Gefühle bewusster und können negative Denkmuster erkennen und loslassen. Dies kann zu einer Reduzierung von Stress, Angst und Depression führen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass MBSR kein Allheilmittel ist und keine sofortigen Ergebnisse garantiert. Es erfordert regelmäßige Übung und Engagement, um die Vorteile zu erfahren. Menschen, die MBSR praktizieren, berichten jedoch oft von einem gesteigerten Wohlbefinden, einer verbesserten Stressbewältigung und einer größeren inneren Ruhe.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditationen, sanften Körperübungen, Übungen für den Alltag sowie Themeneinheiten versuchen wir Stress zu reduzieren und so mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu erreichen. In der Kursgebühr enthalten: Vor- und Nachgespräch, zusätzlicher Achtsamkeitstag, Arbeitsbuch und Audiomaterial. Teilnahme nur nach persönlichem Vorgespräch. Das Training ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.



#### Kostenfreier Infoabend:

**Di, 12. September, 18 Uhr, Kulturscheune**

**Kurs: ab Do, 19. Oktober, 18 - 20.30 Uhr, 8 x Schwanstetten (40011)**

**Achtsamkeitstag: Sa, 9. Dezember, 10 - 15 Uhr Mit Wolfgang Stenz**

**Gebühr: 145,- €**

Am 20.10. startet ein Kurs in Allersberg (40012).

## KONZERTE IN DER KULTURFABRIK



**24.09. Konstantin Wecker**  
Solo zu zweit mit Jo Barnikel

**05.10. Flook**  
„Ancora“-Tour

**19.10. Naturally 7**  
„N7@the Movies Tour 2023“

**10.11. Claudia Koreck Band**  
„Kalender“-Tour



Ticketinfo:  
09171 848 714  
[kulturfabrik.de](http://kulturfabrik.de)

**KULTUR  
FABRIK**

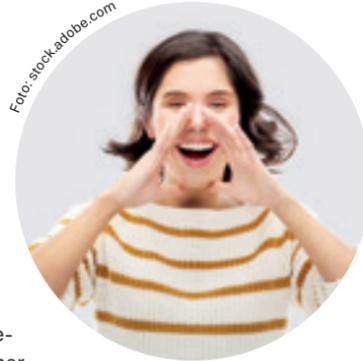
## Kurstipps

# Von Kopf bis Fuß

### Bei Stimme bleiben Stimmtraining für Beruf und Freizeit

Unsere Stimme ist einer unserer wichtigsten Alltagsbegleiter. Gerade für Menschen mit Berufen, in denen viel und laut gesprochen wird (z. B. Lehrer, Erzieher, Pflegekräfte) ist es besonders wichtig, die Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund zu erhalten. All dies wird theoretisch und praktisch in Übungen gemeinsam erarbeitet. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können und Informationen darüber, was Sie beim Stimmgebrauch vermeiden sollten.

 **Mi, 20. September, 19 - 20.30 Uhr, 3x**  
**Wendelstein (44102), mit Laura Grampp**  
Gebühr: 29,- €



### Barfuß nach der Freilaufmethode Vertraue deinen Füßen – auch barfuß

Mit Entspannung, kleinen Übungen und viel Freude am Entdecken werden wir uns erden, mehr spüren und mit einer ganz neuen Perspektive auf unsere Füße blicken. Du bekommst Übungsideen, Alltagsinspirationen und Schuhempfehlungen – einen ruhigen Tag mit dem Fokus Fußgesundheit. Die Grundlagen entstammen der Freilaufmethode und beziehen sich somit sowohl auf das Gehen als auch das Laufen. Freu dich über die Fähigkeiten der eigenen Füße. Selbst bei Schmerzen oder bereits bestehender Diagnose können wir Lösungsansätze finden, um Schmerzen zu lindern oder Fehlstellungen zu verändern. Mein Wunsch ist es dir mehr Sicherheit zu vermitteln und wieder Vertrauen in deine Füße zu wecken.

 **Sa, 30. September, 10 - 15 Uhr**  
**Roth (45500), mit Anja Schmid**  
Gebühr: 34,- €

### DorSana® für Beschwerden an den Füßen

#### Selbsthilfeübungen – speziell Hallux-Valgus

Beim Betrachten unserer Füße aus verschiedenen Blickwinkeln und nach einer kurzen Einführung zur Anatomie und Physiologie unserer Abrollbewegung stellen wir schnell fest, dass sich jeder Mensch einzigartig fortbewegt. Je nachdem, ob ein Senk-, Knick-, Spreiz-, Plattfuß und/oder ein Hallux valgus vorliegt, erhält jeder Kursteilnehmende nach der Beurteilung seiner eigenen Füße einfache, individuelle Übungen, die in den Alltag integriert werden können. Damit können Beschwerden an den Füßen, den Knien und der Hüften meistens nachhaltig verringert werden.

 **Mi, 4. Oktober, 19 - 20.30 Uhr**  
**Kammerstein (45309)**  
**Mit Doris Böhm**  
Gebühr: 12,- €  
Am 8.11. auch in Kammerstein (45310)

### Thailändische Fußreflexzonenmassage

#### Workshop

Die Fußreflexzonenmassage ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen sowie zur Entspannung und Regeneration. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erlernen Sie am Partner einfache Grifftechniken zum Lockern der Füße und das Auffinden und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstab. Idealerweise melden Sie sich mit Partner\*in an, aber auch Einzelpersonen sind willkommen. Auf Wunsch kann der Holzstab von der Dozentin erworben werden.

 **Sa, 4. November, 10 - 17.30 Uhr**  
**Wendelstein (45320)**  
**Mit Sabine Harbauer**  
Gebühr: 56,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten)

Foto: mimagephotography/123rf.com

# Programm Herbst 2023



**FREITAG, 29.09.23**  
**Stef Rosen –**  
**Blues with Soul**

**FREITAG, 06.10.23**  
**6. Wendelsteiner**  
**Poetry Slam**

**FREITAG, 13.10.23**  
**BASSION Projekt: Rosa**

**SAMSTAG, 28.10.23**  
**Georg Clementi & Ossi**  
**Pardeller – Die Clempanei**  
**Transalpine Chansons**

**SAMSTAG 11.11.23**  
**Viva Valente – A tribute**  
**to the great Caterina**  
**Valente**

**FREITAG, 17.11.23**  
**Albie Donnelly's BIG 3**

**SAMSTAG, 18.11.23**  
**Pam Pam Ida –**  
**„Ein Maximum an Leise“**

#### Förderer:



**FREITAG, 01.12.23**  
**Martin Schmid's**  
**Swing Time**

**FREITAG, 08.12.23**  
**Boogiellicious**

**SAMSTAG, 09.12.23**  
**German Brass –**  
**It's Christmas Time**  
Veranstaltungsort: Kirche St. Nikolaus  
Sperbersloher Straße 6

**FREITAG, 29.12.23**  
**Lisa Wahlandt Trio**  
**„Heiliger BimBam“ mit**  
**Andrea Hermenau und**  
**Sven Fallner**

**Veranstaltungsort:**  
Jegelscheune Wendelstein  
Forststraße 2  
90530 Wendelstein  
[www.jegelscheune-wendelstein.de](http://www.jegelscheune-wendelstein.de)

**Tickets:**  
Gemeindebücherei Wendelstein  
Schwabacher Tagblatt  
Feuchter Bote  
[www.reservix.de](http://www.reservix.de)



# „Hallo“ und „Auf Wiedersehen“ in Büchenbach

## Führungswechsel in der Außenstelle

### Kurse in Büchenbach

#### Künstliche Intelligenz im Alltag

Wir leben in modernen Zeiten. In diesem Kurs lernen Sie Trends des 21. Jahrhunderts verstehen und anwenden. Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden – so wie es bei digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri) schon der Fall ist. Anderen gilt die KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Es werden auch Gefahren, gesellschaftliche Auswirkungen und die Pläne der Politik mit der KI besprochen.

 **Mo, 6. November, 18.30 - 21 Uhr**  
**Online-Kurs (13001)**  
**Mit Hartmut Nehme**  
**Gebühr: 14,- €**

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge verabschiedet sich die bisherige Leiterin der Außenstelle Büchenbach, **Stefanie Stöcker**. Ab August startet sie mit ihrer Familie in ihrer Heimat, dem Frankenwald, ein Mehrgenerationenprojekt und kann deshalb ihre Aufgaben bei der Gemeinde Büchenbach nicht mehr erfüllen. Leicht fällt ihr dieser Abschied nicht. „Die Arbeit mit Lernwilligen hat mir schon immer Freude bereitet und da wird man bei der vhs definitiv fündig“, meint die gebürtige Oberfränkin. „Die Organisation als Zweckverband bietet wahnsinnig viel Potential, um als Team etwas wirklich Tolles für die Bevölkerung auf die Beine zu stellen. Das Team ergänzt sich wunderbar und die Zusammenarbeit macht viel Spaß. Das werde ich in Zukunft sehr vermissen.“



Die Familie hat in Frau Stöckers Leben einen sehr großen Stellenwert und überwiegt in diesem Fall.



Natürlich steht ihre Nachfolge schon in den Startlöchern. Die Gemeinde Büchenbach hat hierfür eine waschechte Büchenbacherin gefunden, die Erfahrungen in der ganzen Welt gesammelt hat.

**Bettina Feldbaum** hat die ersten 21 Jahre ihres Lebens in Büchenbach verbracht und ist eng mit dem Ort und seinen Bürgerinnen und Bürgern verwurzelt. Nach dem Abitur am Gymnasium Roth ging es erst mal zum Studium der Anglistik, Schwerpunkt Kulturwissenschaften, Theater- und Medienwissenschaften und Kunstgeschichte nach Erlangen, und über einen Zwischenstopp in Schottland schließlich nach München. Nach neun Jahren in der Landeshauptstadt und mit dem Beginn der Pandemie war die Sehnsucht nach der Heimat aber dann groß, und so ging es zurück nach Franken.

Fotos: Gemeinde Büchenbach



Bürgersaal am Rathaus in Büchenbach in dem z.B. Yoga-Kurse stattfinden

„Ich freue mich sehr, dass ich seit Februar in meiner Heimatgemeinde im Bereich Kultur, Asyl und natürlich als Außenstellenleiterin der vhs im Landkreis Roth mitarbeiten darf und so aktiv etwas für unser buntes Gemeindeleben beisteuern kann!“ Sie sieht noch viel Potential bei den Angeboten der vhs in Büchenbach. „Es ist meiner Meinung nach ein essentielles Bedürfnis des Menschen, Neues zu entdecken, zu erlernen und sich weiterzubilden. Mit den Volkshochschulen haben wir in Deutschland hierfür eine großartige Organisation und die Möglichkeit, für alle Bedürfnisse, jedes Interesse und jede Altersgruppe etwas anzubieten. Die vhs im Landkreis Roth ist ein tolles Team mit engagierten Mitarbeitenden, und ich freue mich schon sehr auf die Zusammenarbeit und viele spannende Projekte!“

Obwohl Büchenbach zu den kleineren Außenstellen gehört, sind die Angebote vielfältig und nah am Puls

der Zeit. Besonders die zahlreichen Kurse zu neuen Trends in der Geldanlage wie „Investieren in Aktien“ oder „Krypto-Währungen“ und Kurse zu den Themen „Künstliche Intelligenz“ und „NFTs“ sind hier hervorzuheben, welche auch ganz stilecht als Online-Kurse angeboten werden. Dies macht die Teilnahme nicht nur einfach und ortsunabhängig, sondern baut sicher auch einige Hemmschwellen bei der Beschäftigung mit diesen komplexen Themen ab.

„Als passionierte Hobby-Köchin begeistert mich persönlich ganz besonders unser tolles Kochkursangebot“, so Bettina Feldbaum. „Auch hier sind wir saisonal passend mit einem spannenden Knödel-Kurs und vielem mehr unterwegs, und besonders der Pralinen-Kurs ist perfekt für leckere, selbstgemachte Weihnachtsgeschenke! Ich freue mich auf ein spannendes und lehrreiches Wintersemester, für mich persönlich in meiner neuen Position, und für alle unsere Kursteilnehmenden!“

### Pralinen

#### Selbst herstellen, naschen und mitnehmen

Diesen kleinen Köstlichkeiten kann einfach niemand widerstehen. Warum nicht mal kleine Köstlichkeiten zu Weihnachten verschenken? Schon die Zubereitung alleine bereitet großes Vergnügen. Der Workshop bietet eine umfassende Einführung in die Kunst der Konfektherstellung z. B. Pistazien-Trüffel, Rotwein-Pflaumen-Pralinen, Früchtestreifen, Marzipan-Ravioli, Rumkugeln, Mozartkugeln, Eiskonfekt und mehr.

Sie stellen ca. 500 g Pralinen her.

 **Mo, 11. Dezember, 18 - 22 Uhr**  
**Büchenbach (42126)**  
**Mit Sabine Ederer**  
**Gebühr: 40,- €**  
**(inkl. Materialkosten)**

# Kurstipps Tradition

## Kartenspiel Sechsendsechzig (66)

### Schnell und einfach lernen

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.

**Mi, 28. Februar, 18 - 20 Uhr, 4 x  
Thalmässing (58001)  
Mit Brigitte Schmeuling  
Gebühr: 56,- €**



Foto: vhs im Landkreis Roth

## Schafkopf für Einsteiger

### Schnell und einfach Schafkopf lernen

Schafkopf ist ein in Bayern und auch in Franken sehr beliebtes Kartenspiel. In einer kleinen Runde lernen Sie dieses traditionelle Kartenspiel von Grund auf kennen. Dafür bekommen Sie die Schafkopfgeregeln – für Anfänger übersichtlich zusammengestellt – an fünf Abenden in einer stilvollen Lokalität nähergebracht.

**Mi, 27. September, 18.30 - 20 Uhr, 6 x  
Hilpoltstein (58001)  
Mit Klaus Rettlinger  
Gebühr: 58,- €**

## Krippenbaukurs

### Weihnachtskrippen unter Anleitung selbst bauen

Der Verein „Hilpoltsteiner Krippenfreunde e.V.“ bietet in diesem Jahr wieder einen Kurs zum Bau einer eigenen Weihnachtskrippe unter fachkundiger Anleitung an. In einer **Vorbesprechung am Donnerstag, 28.09.2023, 19 Uhr** im Nebenzimmer der Stadthalle Hilpoltstein, Badstr. 10, werden Details zum gewünschten Krippentypus (orientalisch, alpenländisch o. ä.) sowie weitere organisatorische Fragen geklärt.

**Fr, 6. Oktober, 18 - 21 Uhr, 8 x, Hilpoltstein (53302)  
Mit Karl-Heinz Kohl, Gebühr: 60,- €  
(+ ca. 25,- € Materialkosten)**



Foto: Karoline Thalhofer / stock.adobe.com

## Faszination Rauh Nächte

### Glaube oder Aberglaube? Räuchern und Rituale!



Foto: Anja Illmberger / stock.adobe.com

Was ist das Besondere an diesen Tagen „zwischen den Jahren“? Was kann ich in dieser Zeit für mich tun? Wie kann ich das in meinen Alltag integrieren? Der Vortrag beinhaltet Hintergrundwissen zu Bräuchen und Ritualen, Grundwissen zum Thema Räuchern und praktische Anleitung. Außerdem gibt die Dozentin Tipps und Rituale für den Alltag sowie einen „kleinen Ratgeber“ zu den Rauh Nächten.

**Mi, 13. Dezember, 19 - 20.30 Uhr  
Röttenbach (17400)  
Mit Birgitt Hirscheider  
Gebühr: 8,- €**

# Kurstipps Sprachkurse für Einsteiger

Neugriechisch  
in Roth

Italienisch in  
Hilpoltstein,  
Roth und  
Wendelstein

Tschechisch  
in Roth

Französisch  
in Allersberg,  
Roth und  
Wendelstein

Spanisch  
in Greding und  
Hilpoltstein

Englisch in  
Abenberg und  
Allersberg

Darüber hinaus  
über 40 Kurse  
für weiterführende  
Sprachniveaus  
> [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

## Italienisch für (fast) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lebendiges Italienisch für den Alltag.

**Do, 21. September, 18.30 - 20 Uhr, 10 x  
Büchenbach (35100), mit Sabine Krebs,  
Gebühr: 74,- €**

## Spanisch für Anfänger Ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache lernen wollen. Sie erlernen die grundlegende spanische Grammatik, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern, sowie typische Redewendungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Fr, 22. September, 17 - 18.30 Uhr, 10 x, Greding (37024),  
mit Almudena Ruiz Bustamante, Gebühr: 83,- €  
Auch in Allersberg startet ein Spanisch-Anfänger-Kurs,  
mit Halina Barrios, ab dem 5.10. (37001).**

## Französisch für Anfänger

Sie wollten schon immer Französisch sprechen können? Das ist Ihre Chance! Wir starten mit entspanntem Rythmus und fröhlicher Atmosphäre und bauen gemeinsam Ihren Wortschatz rund um das Thema Reise nach Frankreich auf. Mit Sprachspielen und viel Raum zum gemeinsamen Üben wird es Ihnen viel Spaß machen. Wieder/Zwischeneinsteiger sind gerne willkommen. Bienvenue!

**Mi, 20. September, 9 - 10.30 Uhr, 6 x, Hilpoltstein (33005),  
mit Anna Guilloux-Blütling, Gebühr: 50,- €**

## Englisch für Anfänger

Sie sind Anfänger, können ein paar Wörter und möchten die Sprache von Grund auf lernen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen die ersten wichtigen Wörter und Redewendungen, um jemanden zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen und zu sagen, woher Sie kommen sowie die Zahlen.

**Di, 10. Oktober, 18.30 - 20 Uhr, 10 x  
Abenberg (32001), mit Ilka Christnacht  
Gebühr: 74,- €**



Foto: Flavia Zaunseder

## Die vhs-Geschäftsleiterin **Petra Winterstein** im Gespräch mit **Helmut Bauz**, Erster Bürgermeister von Büchenbach

### Helmut Bauz

Geboren am 19.12.1973 in Tübingen  
Aufgewachsen in Baden-Württemberg (Nähe Naturpark Schönbuch) auf einer Nebenerwerbslandwirtschaft  
Abitur 1993  
Zivildienst in einer Einrichtung für Menschen mit Körperbehinderungen  
1994-1998: Duales Studium zum Diplom-Verwaltungswirt  
Ab 2000 Geschäftsstellenleiter in Büchenbach  
Ab 2003 Erster Bürgermeister in Büchenbach (Wiederwahl 2008, 2014, 2020) für die Liste: Unabhängige Wählergemeinschaft  
Seit 2008 Kreisrat im Landkreis Roth

# Büchenbach – klein, fein und bestens gerüstet für die Zukunft!

**H**err Bauz, 2020 begann Ihre vierte Amtszeit. Das Jahr markierte aber auch den Beginn der „Krisenjahre“, geprägt durch Corona, eine große Zahl von Geflüchteten u. a. aus der Ukraine und die Herausforderungen der Energiewende. Welche Vorteile hat es, in dieser Zeit auf eine langjährige Berufserfahrung zurückblicken zu können?

Die langjährige Erfahrung, also die durch Wahrnehmung und Lernen erworbenen Kenntnisse und Verhaltensweisen, hilft mir, möglichst viele richtige Entscheidungen, oft unter Zeitdruck, zu treffen. Zugleich halte ich es für sehr wichtig offen für Neues zu sein, Chancen von Veränderungen zu erkennen und eingetretene Pfade auch mal zu verlassen. Auch unter der Gefahr, zu erkennen, dass man auf dem Holzweg ist und lieber umkehren sollte. Dabei ist ein konstruktiv-kritisches Umfeld sowohl in der Verwaltung, als auch im Gemeinderat sehr hilfreich.

**Sie sind studierter Diplom-Verwaltungsfachwirt – inzwischen gibt es aber auch viele „Quereinsteiger“ mit anderen Berufsausbildungen in den Rathausabteilungen. Welche Vor- bzw. Nachteile hat diese Entwicklung?**

In unserem kleinräumig strukturierten Landkreis Roth – 13 von 16 Kommunen haben weniger als 10.000 Einwohner – ist es ja recht einfach, einen Überblick über die jeweiligen Kommunalverwaltungen und ihre personelle Ausstattung zu bekommen.

Die Rathausverwaltungen sind der am meisten von der Bevölkerung wahrgenommene Teil. Egal, ob Bauamt, Finanzverwaltung, Pass- und Melde- oder Standesamt: die Bürger\*innen erwarten zurecht qualitativ hochwertige, kompetente und freundliche Mitarbeitende, die in der Lage sind, Genehmigungen schnell zu erteilen. Oder die bei nicht so schönen Angelegenheiten wie Abgabebescheiden oder Ablehnungen transparent die jeweiligen Gründe für die Entscheidung darlegen.

Gerade in unseren eher überschaubaren Rathäusern sind die jeweils von einem Mitarbeitenden abzuarbeitenden Aufgaben vielseitig und daher auch anspruchsvoll. Jede\*r hat ein breites Themenspektrum an Zuständigkeiten. Da wird einem nie langweilig. Eine bestmögliche Qualifikation halte ich für unabdingbar: entweder in Form einer Berufsausbildung bzw. eines Dualen Studiums oder für Quereinsteiger in Form von berufsbegleitenden Qualifizierungen. Ohne gut ausgebildetes Personal gibt es keine gute öffentliche Verwaltung.

**Die kommunalen Aufgaben scheinen momentan rasant an Komplexität zu gewinnen. Gleichzeitig gilt es, neue Ideen für das gesamte Zusammenleben zu entwickeln. Wie gelingt der Spagat zwischen „Verwalten“ und „Gestalten“?**

Die klassischen Verwaltungsaufgaben (z.B. Standesamt, Einwohnermeldeamt, Steuern/Gebühren, Finanzplanung) müssen effizient organisiert werden. Hierzu braucht es engagierte und kompetente Mitarbeitende. Die Gestaltungsaufgaben – also das

für mich eigentlich spannende an der Gemeindegearbeit – teile ich in Aufgaben zur Verbesserung und Erneuerung der Infrastruktur sowie zur Gestaltung der „Dorfgesellschaft“ ein:

Neubau von Fuß- und Radwegen, Investitionen in die Sicherheit unserer Bevölkerung (z.B. Feuerwehren), Modernisierung der Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung und nicht zuletzt Kinderbetreuung und Schulausstattung. Viele Aufgaben können heute unter dem Punkt „Klimaschutz“ subsumiert werden: u.a. die Gewinnung erneuerbarer Energie sowie die Beratung unserer Bürger\*innen bei der Erneuerung ihrer Haustechnik.

Um die zentralen Zukunftsaufgaben weiter zu stärken, hat unser Gemeinderat die Ausschreibung einer geförderten Stelle für eine\*n Quartiersmanager\*in für Klimaschutz, Energiemanagement und Gemeindeentwicklung beschlossen.

In punkto Gestaltung der Dorfgesellschaft haben wir in unserer kleinen aber feinen Gemeindeverwaltung in den zurückliegenden Jahren ein Kinder- und Jugendbüro sowie ein kleines Kulturbüro mit vhs-Außenstelle eingerichtet. Zuletzt kam vor knapp vier Jahren unsere geförderte Stelle im kommunalen Seniorenbüro hinzu.

Diese drei Tätigkeitsfelder stellen einen enormen Mehrwert für die Büchenbacher\*innen dar. Darauf können wir stolz sein. Gesunde Finanzen sind die Grundlage für die Etablierung dieser Angebote. Um eine Gemeinde voran zu bringen, benötigen wir Gestalter\*innen.

### Petra Winterstein

Geboren 1978 in Nürnberg  
Studium der Theaterwissenschaften / Literaturgeschichte / Philosophie in Erlangen  
Mehrjährige Tätigkeit im Ausland für eine NGO (Sri Lanka) und eine Universität (China)  
Dozentin im Integrationsbereich  
Drittmittelprojekte im Bereich der Integration  
Seit 2018 Geschäftsleiterin der vhs im Landkreis Roth



Foto: Ganzmann GmbH

**Wo sehen Sie den dringendsten Reformbedarf im Bereich der öffentlichen Verwaltungen?**

Demokratie braucht Spielregeln und stabile Institutionen. Politiker treffen in einer repräsentativen Demokratie Entscheidungen stellvertretend für alle Bürger\*innen. Beteiligungsprozesse brauchen Zeit. Allerdings müssen wir aufpassen, dass es – gerade auch bei kontrovers diskutierten Projekten – „auch mal gut“ ist. Mehrheitsentscheidungen sollten, so lange diese die Minderheit nicht erdrücken, akzeptiert werden. Gerade bei wichtigen Infrastrukturprojekten wird unser Land ansonsten ausgebremst und gerät auch im internationalen Vergleich ins Hintertreffen.

Lokales Beispiel gefällig?

Als wir an unserer Grund- und Mittelschule 2017/2018 einen Glasfaseranschluss installieren ließen und die WLAN-Ausleuchtung in den Klassenzimmern verbesserten, wurden wir mit massiven Bedenken wegen einer möglichen Strahlenbelastung für die Schüler\*innen konfrontiert.

Als sich in der Coronazeit herausstellte, dass die WLAN-Ausleuchtung nicht in allen Klassenzimmern tadellos funktioniert, erhielten wir – von denselben Menschen, die sich zwei Jahre zuvor über eine mögliche Strahlenbelastung beschwerten – Vorwürfe, dass der Distanzunterricht nicht perfekt funktioniert.

Wir stellen an unserer Grundschule für jedes Schulkind ein personalisiertes digitales Endgerät unentgeltlich zur Verfügung. ▷

**In diesem Zusammenhang: Denken Sie, dass das, was moderne Gemeindeverwaltungen heute leisten, koordinieren und organisieren müssen, inzwischen ausreichend in den Verwaltungs- (Hoch-) Schulen gelehrt wird?**

Neben den klassischen Lehrfächern wie Öffentliches Recht mit Schwerpunkt Kommunalrecht, kommunales Wirtschaftsrecht und Zivilrecht halte ich die Stärkung des Fachbereiches „Umgang mit den Bürgern und Bürgerinnen“ (also u. a. Psychologie, Soziologie) für wichtig: wir müssen uns als öffentliche Verwaltung in die Lebenswirklichkeit der Bürger\*innen hineinversetzen und sie gedanklich und inhaltlich abholen – und dann Entscheidungen erklären und für Transparenz sorgen.

**Welche ganz persönliche Prägung erhält Büchenbach durch Sie?**

Schwierige Frage. Ich vergleiche meine Aufgabe als Bürgermeister gerne mit einem Staffelläufer: ich durfte im Juli 2003 mit damals 29 Jahren den Stafelstab als Bürgermeister in Büchenbach übernehmen. Gemeinsam mit zahlreichen Unterstützern aus Verwaltung, Gemeinderat und Bürgerschaft konnten wir unser Gemeinwesen in vielen Disziplinen weiterentwickeln. Ich erlaube mir eine konkrete Antwort auf ihre Frage: besonderen Wert lege ich seit 20 Jahren auf Wege für nicht motorisierte Verkehrsteilnehmer. Der Bau von Fuß- und Radwegen inner- und außerhalb des Gemeindegebiets war und ist mir persönlich ein wichtiges Anliegen.

**Eins der kommunalen Spannungsfelder ist manchmal auch die Zusammenarbeit im Gemeinderat. Was sind hier Ihre Erfolgsrezepte, für eine konstruktive Diskussionskultur?**

Ich bemühe mich, mit offenem Visier für meine Politik zu werben. Ab und an führt dies zu leidenschaftlichen Diskussionen im Rat. Manchmal muss ich als Sitzungsleiter dann schauen, dass diese sich nicht im Klein-Klein verlieren.

Bei Meinungsverschiedenheiten sind Respekt und ein fairer Umgang untereinander essentiell. Etwas grantig werde ich, wenn Ratsmitglieder mal ausnahmsweise die Sitzungsunterlagen nicht gelesen haben.

**Und natürlich eine obligatorische Frage an jemanden mit schwäbischen Wurzeln: Wie schnell haben Sie sich bei den eher etwas introvertierten Franken heimisch gefühlt?**

Ich lebe seit nunmehr 25 Jahren in Franken, 18 Jahre davon in Büchenbach. Ich stelle immer wieder fest, dass die fränkische und schwäbische Mentalität durchaus viele Parallelen aufweist: Vor einiger Zeit wurde ich von einer guten Freundin als „introvertierter Bürgermeister“ bezeichnet. Die Franken und ich: wir scheinen also ganz gut zusammen zu passen.

**„Um eine Gemeinde voranzubringen, benötigen wir Gestalter\*innen.“**

**In diesem Jahr feiern Sie Ihr 20-jähriges Jubiläum als Erster Bürgermeister. Hat sich die Arbeit als Bürgermeister in dieser Zeit verändert? Und macht es immer noch genau so viel Spaß, wie am Anfang?**

Wir standen in unserer Gemeinde vor 20 Jahren vor enormen Herausforderungen: sowohl finanziell als auch infrastrukturell und gesellschaftlich. Besonders um die lokale politische Kultur war es nicht sonderlich gut bestellt. Für mich ist inzwischen Vieles leichter geworden. Ich sehe dieses Amt nach wie vor als höchst ehrenvolle Aufgabe an und möchte meinen Beitrag dazu leisten, möglichst viele Mosaiksteinchen dieses Gemeinwesens zum Glänzen und Leuchten zu bringen. Die Aufgabe macht mir nach wie vor viel Freude.

**Und zum Schluss: Welche Werte sollte eine Volkshochschule vertreten und was kann sie als Dienstleisterin für Ihre eigene Kommune tun?**

Als Anhänger der Aufklärung ist es mir sehr wichtig, in einem von Freiheit geprägtem Gemeinwesen zu leben. Ich halte es für ein wesentliches Ziel der Bildungspolitik – und hier konkret der Erwachsenenbildung – die Menschen zu eigenem Denken und selbstbestimmten Tun anzuregen.

Meine Erwartungshaltung an die Volkshochschule als kommunales Instrument der Erwachsenenbildung ist, dass sich die Arbeit an Werten wie Chancengleichheit, Freiheit, Offenheit und Toleranz orientiert. Auch an „Sinnstiftung“, wobei für mich persönlich der christlich-abendländische Charakter unseres Gemeinwesens sehr wichtig ist. ○



**Green is just  
the way we are**

**Werden Sie Teil des Klingele-Teams in Hilpoltstein!  
Jetzt bewerben: [www.klingele.com/karriere/hilp](http://www.klingele.com/karriere/hilp)**

**Klingele bietet Ihnen Arbeitsplätze mit guten Karriereaussichten, ein umfassendes Programm zur persönlichen und beruflichen Entwicklung sowie weitere Vorteile. Wir sind nicht nur ein Unternehmen – wir sind eine Familie.**

Die Klingele Gruppe mit Sitz in Remshalden gehört zu den größten Herstellern von Wellpappenroh-papieren und Verpackungen aus Wellpappe in Deutschland. Wir schätzen Vertrauen, offene Kommunikation und Ehrlichkeit innerhalb des Unternehmens genauso wie mit unseren Kunden. Diese Werte zählen zu unseren größten Stärken und sind die Grundlage für unseren Erfolg.



**KLINGELE**  
PAPER & PACKAGING GROUP

Klingele Paper & Packaging SE & Co. KG · Wellpappenwerk Hilpoltstein · [www.klingele.com](http://www.klingele.com)

GEWINN  
SPIEL

# Meine schönste vhs-Geschichte

Gewinnen Sie ein **Gratis-Jahr** an der vhs im Landkreis Roth!

**W**ir laden alle herzlich ein, ihre wundervollen Erlebnisse aus der Volkshochschule mit uns zu teilen! Ob mit inspirierenden Kursleitenden, herzlichen Mitstreitern oder kuriosen Missgeschicken – jede Geschichte zählt! Egal ob es um witzige Versprecher, herzerwärmende Begegnungen oder unvergessliche Kurse geht – lassen Sie uns und die Volkshochschulgemeinschaft daran teilhaben! Wir möchten Herzen berühren, Lachmuskeln kitzeln und die Freude am Lernen und Lehren feiern. **Die schönste vhs-Geschichte wird nicht nur im nächsten Edukado veröffentlicht, sondern auch mit einem Gratis-Jahr an der vhs im Landkreis Roth belohnt.** Also lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und uns teilhaben an den besonderen Momenten, die Ihnen die vhs geschenkt hat.

Schreiben Sie Ihre Geschichte an [cordula.dossler@vhs-roth.de](mailto:cordula.dossler@vhs-roth.de) oder per Post an Cordula Doßler, vhs-Geschäftsstelle, Maria-Dorothea-Str. 8, 91161 Hilpoltstein.

**Einsendeschluss ist der 16. Oktober.**

Nicht vergessen, Namen und Kontaktdaten anzugeben, damit wir diejenigen benachrichtigen können, die zu den glücklichen Gewinnern zählen.

Wir freuen uns auf viele wunderbare vhs-Geschichten!

Ihre vhs im Landkreis Roth

Profitieren  
Sie von vielen  
Vorteilen!

VORSCHAU



Das nächste Edukado erscheint  
am **Donnerstag, 1. Februar 2024**

**Dann feiern wir den Frühling** und die länger werdenden Tage mit einem bunten Strauß an Kursangeboten. Mit der vhs aktiv gegen Frühjahrsmüdigkeit!

[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



[vhs\\_landkreis\\_roth](https://www.facebook.com/vhs_landkreis_roth)



[vhslandkreisroth](https://www.instagram.com/vhslandkreisroth)



[www.youtube.com](https://www.youtube.com)

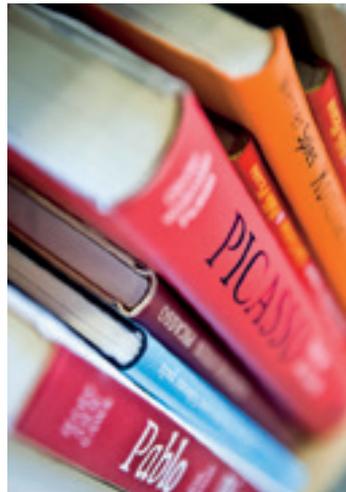
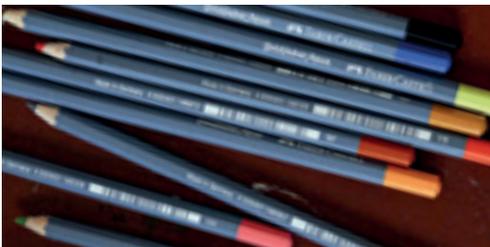


Jetzt Mitglied  
werden!

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Mitwissen. Mitbestimmen. Mitverdienen.**  
Zeichnen Sie Mitgliedschaftsanteile und erhalten Sie eine attraktive Dividende.  
[www.vr-mfr.de/mitgliedschaft](http://www.vr-mfr.de/mitgliedschaft)



# Alles, was Kunst braucht.

**40** JAHRE  
FÜR DIE  
KUNST

*Danke für  
Ihre Treue*

**boesner**  
KÜNSTLMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

**boesner GmbH - Nürnberg**

Sprottauer Straße 37  
90475 Nürnberg  
Tel.: 0911/98862-0  
nuernberg@boesner.com

**Öffnungszeiten:**  
Mo. – Fr. 9.30 – 18.00 Uhr  
Mi. 9.30 – 20.00 Uhr  
Sa. 9.30 – 18.00 Uhr