



## Programm Frühjahr – Sommer 2023

**vhs** Markt Thalmässing  
Brigitte Bernreuther  
Stettener Str. 26  
91177 Thalmässing

Telefon 09173/909-13  
Telefax 09173/909-32  
E-Mail: [brigitte.bernreuther@thalmaessing.de](mailto:brigitte.bernreuther@thalmaessing.de)

---

40610

Yoga für Jeden I

Di, 7. März, 18.15-19.15 Uhr, 10 x,

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

Gebühr: 50,- €

Birgit Wolf

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

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

40611

Yoga für Jeden II

Di, 7. März, 19.15-20.15 Uhr, 10 x,

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

Gebühr: 50,- €

Birgit Wolf

Siehe Kurs 40610

40612

Yoga für Jeden III

Di, 7. März, 20.15-21.15 Uhr, 10 x,

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

Gebühr: 50,- €

Birgit Wolf

Siehe Kurs 40610

40615

Yoga für den Rücken

Do, 9. März, 17-18 Uhr, 8 x,

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

Gebühr: 45,- €

Birgit Wohlgemuth

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

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk

40616

Yoga für den Rücken

Do, 9. März, 18-19 Uhr, 8 x,

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

Gebühr: 45,- €

Birgit Wohlgemuth

Siehe Kurs 40615

40790

Qigong

Mi, 8. März, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 38,- €

Helga Muhr-Zenk

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

41172

Bodystyling - Fit mit Fun

Mo, 6. März, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 67,- €

Katja Bock

Wir mobilisieren den gesamten Körper mit Bewegungen aus der Aerobic, der Wirbelsäulengymnastik, Elementen aus dem Yoga und Pilatestraining. Anschließend kräftigen wir die wichtigsten Muskelgruppen, z. B. Rücken, Beine und Bauch. Zum Abschluss der Stunde dehnen und entspannen wir uns. Dieses Training ist schweißtreibend, gesund und macht Spaß. Für alle, die mal wieder etwas für sich und ihren Körper tun wollen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Theraband

41636

Zumba® - Workout für jede Altersgruppe

Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 50,- €

Susanne Opitz

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

50015

Thalmässing feiert das freie Wort - Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Mi, 10. Mai, 19.30-21 Uhr,

Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2

Gebühr: gebührenfrei

Cordula Doßler

Vor 90 Jahren brannten in Berlin und anderen Städten Bücher kritischer Autor\*innen. Thalmässing feiert auch in diesem Jahr vor diesem Hintergrund die Freiheit des Wortes. Ein Wert, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Lesende aus Thalmässing gestalten den Abend. In Zusammenarbeit mit der Evangelisch-öffentlichen Bücherei Thalmässing.

### **Anmeldung möglich:**

Online: unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)  
Per Fax: 09173/909-32  
Per Post: Markt Thalmässing, Stettener Str. 26, 91177 Thalmässing  
Persönlich: bei der Marktgemeinde Thalmässing zu den üblichen Öffnungszeiten, bzw. bei Einschränkungen durch Corona nach Terminvereinbarung

### **Die Anmeldung**

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

### **Eine Bestätigung**

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

### **Die Gebühr**

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

### **Wichtig:**

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

Das **vhs** Gesamtprogramm der Volkshochschule der Gemeinden im Landkreis Roth sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind im Internet unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) einsehbar.

**Programmänderungen sind vorbehalten.**

# Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm  
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel
Kurs-Ort	Beginn
Gebühr	

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagstüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

**Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:** \* = Pflichtfeld  
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

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

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN DE _ _ _ _ _
Bank
Name, Vorname des Kontoinhabers
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift
-------	--------------



# Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm  
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel
Kurs-Ort	Beginn
Gebühr	

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagstüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

**Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:** \* = Pflichtfeld  
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

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

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN DE _ _ _ _ _
Bank
Name, Vorname des Kontoinhabers
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift
-------	--------------



# Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm  
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel
Kurs-Ort	Beginn
Gebühr	

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagstüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

**Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:** \* = Pflichtfeld  
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

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

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN DE _ _ _ _ _
Bank
Name, Vorname des Kontoinhabers
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

