

Programm Frühjahr-Sommer 2021

vhs Markt Thalmässing
Brigitte Bernreuther
Stettener Str. 26
91177 Thalmässing

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

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

18456

Ponywandern - Tour Landeck - Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 17. April, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)
Kathrin Keim

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

Bitte mitbringen: Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, Fahrradhelm für das Ponyreiten

18457

Ponywandern - Tour Landeck - Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 8. Mai, 10-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 18,- € (pro Person)
Kathrin Keim

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

Text siehe Kurs 18456

18459

Ponywandern - Tour Panoramaweg - Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 27. März, 9-12 Uhr,
Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Gebühr: 27,- € (pro Person)
Kathrin Keim

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

Text siehe Kurs 18456

22201

MAG Schweißen – Grundlagen- Nahtaufbau, Baustahl

Mi, 17. März, 17-19 Uhr, 3 x,

Thalmässing, Dorner GmbH, Nürnberger Str. 16, Vorführraum

Gebühr: 79,- € (+ ca. 60,- € Materialkosten)

Friedrich Dorner GmbH

An verschiedenen Übungsstücken werden Schweißnähte mit Schutzgas-Schweißverfahren geübt, alternativ können Sie Ihre eigenen Werkstücke mitbringen. Für Ihre Schutzausrüstung müssen Sie selbst sorgen. Auf Wunsch können Schweißhelm und Handschuhe gegen Berechnung beim Kursleiter erworben werden. Aus versicherungstechnischen Gründen muss Schutzkleidung während der Schweißarbeiten getragen werden. Keine Ermäßigung möglich. In Zusammenarbeit mit der FRIEDRICH DORNER GmbH, Thalmässing

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

40610

Yoga für Jeden I

Di, 2. März, 18-19 Uhr, 12 x,

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

Gebühr: 60,- €

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, 2. März, 19.15-20.15 Uhr, 12 x,

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

Gebühr: 60,- €

Birgit Wolf

Text siehe Kurs 40610

40612

Yoga für Jeden III

Di, 2. März, 20.30-21.30 Uhr, 12 x,

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

Gebühr: 60,- €

Birgit Wolf

Text siehe Kurs 40610

40613

Yoga für den Rücken

Do, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12

Gebühr: 56,- €

Birgit Wohlgemuth

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

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk

40613A

Yoga für den Rücken - Online

Do, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,

Online-Kurs

Gebühr: 56,- €

Text siehe Kurs 40613

40614

Yoga für den Rücken

Do, 4. März, 18.45-19.45 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12

Gebühr: 56,- €

Birgit Wohlgemuth

Text siehe Kurs 40613

40614A

Yoga für den Rücken - Online

Do, 4. März, 18.45-19.45 Uhr, 10 x,

Online-Kurs

Gebühr: 56,- €

Birgit Wohlgemuth

Text siehe Kurs 40613

40780

Qigong

Di, 13. April, 18.30-19.30 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

40781

Qigong

Mi, 14. April, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 38,- €
Helga Muhr-Zenk
Text siehe Kurs 40780

41172

Bodystyling - Fit mit Fun

Mo, 1. März, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,
Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Gebühr: 67,- €
Katja Bock

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

41270

Pilates - Für Einsteiger

Do, 15. April, 18.30-19.30 Uhr, 7 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 39,- €
Claudia Mersch

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

41636

Zumba - Workout für jede Altersgruppe

Mo, 1. März, 18-19 Uhr, 10 x,
Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Gebühr: 50,- €
Susanne Opitz Bammert

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbau- training sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wen die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, der wird verstehen, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als kalorienverbrennendes Intervalltraining wahrgenommen wird. Megaeffektiv? Ja. Megaspasß? Aber sowas von Ja. Jedes Mal, wenn man aus dem Kurs kommt, sprüht man nur so vor Energie und man fühlt sich einfach toll!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

44122

Heißhunger ade - Der süßen Versuchung widerstehen

Do, 20. Mai, 19-20.30 Uhr,
Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2
Gebühr: 5,- €

Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen können und essen, bis nichts mehr da ist? Nicht immer ist das eine Frage der Selbstdisziplin. Oft stecken

hinter der Lust auf Süß Gründe, die wir gar nicht vermuten. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt die wichtigsten Ursachen und effektive Strategien gegen Heißhunger. Mit praktischen Übungen für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug

45630

Power-Entschlackungswoche vor Ostern

Mo, 29.03., 19.30-21.00 Uhr - Einführung

Di, 30.03., 18.30-21.30 Uhr - Abendessen, Bewegung

Do, 01.04., 18.30-21.30 Uhr - Abendessen, Entspannung

Sa, 03.04., 9.00-13.00 Uhr - Brunch, Bewegung,

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

Gebühr: 73,- € (+ Materialkosten)

Claudia Mersch

Sie lernen in dieser Woche eine basisch-entlastende vegetarische Kost kennen, die entsäuernd wirkt und Sie dabei unterstützt, sich leichter zu fühlen und Schlacken auszuscheiden. Entspannungs- und Bewegungsübungen unterstützen den Entschlackungsprozess. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

50015

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

Mo, 10. Mai, 19.30-21 Uhr,

Thalmässing, Haus des Buches, Schulgasse 2

Gebühr: 5,- €

Cordula Doßler

Anlässlich des Festjahres "1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland" werden in diesem Jahr Texte jüdischer Autor*innen gelesen. Dabei wird ein Bogen geschlagen von "klassischen" Texten bis zu aktuellen Werken.

In Zusammenarbeit mit der Ev. öffentlichen Bücherei Thalmässing.

Anmeldung erforderlich.

54015

Die Basics des Schneiderns - Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 14. April, 18.30-20.30 Uhr, 4 x,

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

Gebühr: 60,- €

Claudia Böhm

Dies ist ein Angebot, um Ihre individuellen Nähkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Sie bringen Ihre Idee/Ihr Projekt mit und ich helfe Ihnen dabei es umzusetzen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, eigenes Projekt

54016

Die Basics des Schneiderns - Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 9. Juni, 18.30-20.30 Uhr, 4 x,

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

Gebühr: 60,- €

Claudia Böhm

Text siehe Kurs 54015

54017

Wir nähen eine Tunika - Für Geübte

Di, 13. April, 18.30-20.30 Uhr, 4 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Nähstube
Gebühr: 80,- €
Claudia Böhm

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

Bitte mitbringen: Nähmaschine, evtl. Schnittmuster

54018

Wir nähen eine Tunika - Für Geübte

Di, 8. Juni, 18.30-20.30 Uhr, 4 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Nähstube
Gebühr: 80,- €
Claudia Böhm

Text siehe Kurs 54017

Anmeldung ab sofort möglich.

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

Die Anmeldung

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

Eine Bestätigung

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

Die Gebühr

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

Wichtig:

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

Das **vhs** Gesamtprogramm der Volkshochschule der Gemeinden im Landkreis Roth sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind im Internet unter www.vhs-roth.de einsehbar.

Programmänderungen sind vorbehalten.