



Programm Herbst-/Winter 2023/2024

vhs Markt Thalmässing
Brigitte Bernreuther
Stettener Str. 26
91177 Thalmässing

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

40610

Yoga für Jeden I

Di, 10. Oktober, 18.15-19.15 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, 10. Oktober, 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, 10. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €
Birgit Wolf

Text siehe Kurs 40610

40615

Yoga für den Rücken

Do, 21. September, 16.50-17.50 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €

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, 21. September, 18-19 Uhr, 12 x,
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Gebühr: 60,- €

Birgit Wohlgemuth

Text siehe Kurs 40615

40790

Qigong am Morgen

Mi, 27. September, 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, 18. September, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,
Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Gebühr: 67,- €

Katja Bock

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!

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Theraband

41636

Zumba® - Workout für jede Altersgruppe

Mo, 18. September, 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 Muskelaufbau-training 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

52720

Handlettering – Grundkurs - Die Kunst des schönen Schreibens

Fr, 10. November, 18-20.30 Uhr,

Thalmässing, Eysölden G7, Schloss

Gebühr: 19,- € (inkl. Materialkosten)

Monique Müller

Handlettering - das ist die Kunst, Buchstaben, Wörter und Texte besonders schön zu schreiben. Zu dem wirkt es beruhigend und lässt dich schnell den stressigen Alltag vergessen. Ich zeige dir Schritt für Schritt die Grundlagen der Schönschrift und helfe dir dabei möglichst schnell erste eigene Schriftzüge zu zaubern.

52721

Handlettering – Grundkurs - Die Kunst des schönen Schreibens

Do, 8. Februar, 18-20.30 Uhr, 2 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 19,- € (inkl. Materialkosten)

Monique Müller

Handlettering - das ist die Kunst, Buchstaben, Wörter und Texte besonders schön zu schreiben. Zu dem wirkt es beruhigend und lässt dich schnell den stressigen Alltag vergessen. Am ersten Tag zeige ich dir Schritt für Schritt die Grundlagen der Schönschrift und helfe dir dabei möglichst schnell erste eigene Schriftzüge zu zaubern. Am zweiten Tag bauen wir die Kenntnisse aus und ihr erstellt schöne erste Projekte.

53120

Töpfern für Fortgeschrittene - Aufbautechniken und Engobieren

Do+Fr, 12.10./13.10./19.10./20.10./09.11., jeweils 18-20 Uhr, 5 x,

Thalmässing, Schmebling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Gebühr: 86,- € (+ Material-/Brennkosten)

Brigitte Schmebling

Eine nachhaltige, sehr alte Technik zur Gestaltung von Gefäßen, ist das Engobieren (Bemalen mit Farben aus Tonmehl im lederharten Zustand, deshalb der Folgetag). Erlernen der Aufbautechnik und des Engobierens.

Bitte mitbringen: 2 alte Lappen, Schwamm, 2 dichte Plastiktüten, 2 kleine Holzbretter

53121

Töpfern - Grundkurs für Anfänger Fortgeschrittene

Mi, 18. Oktober, 18-20 Uhr, 4 x,

Thalmässing, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Gebühr: 69,- € (+ Material-/Brennkosten)

Brigitte Schmeuling

Mit eigenen Händen ein kleines Kunstwerk erschaffen. Es werden verschiedene Techniken vermittelt.

Bitte mitbringen: 2 alte Lappen, Schwamm, 2 dichte Plastiktüten

53122

Töpfern - Grundkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 24. Januar, 18-20 Uhr, 4 x,

Thalmässing, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Gebühr: 69,- € (+ Material-/Brennkosten)

Brigitte Schmeuling

Mit eigenen Händen ein kleines Kunstwerk erschaffen. Es werden verschiedene Techniken vermittelt.

Bitte mitbringen: 2 alte Lappen, Schwamm, 2 dichte Plastiktüten

56020

Weihnachtskarten selbst gestalten

Fr, 17. November, 18-20.30 Uhr,

Thalmässing, Eysölden G7, Schloss

Gebühr: 19,- € (inkl. Materialkosten)

Monique Müller

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam mit verschiedenen Techniken, wie z.B. Stempel & Handlettering, schöne und kreative Weihnachtskarten. Mit einer selbst gestalteten Weihnachtskarte verleiht ihr jedem Geschenk eine ganz persönliche Note.

Anmeldung möglich:

Online: unter 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

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 E-Mailadresse an, damit wir Sie zu Veranstaltungsänderungen rechtzeitig informieren können.

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

Programmänderungen sind vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
Kurs-Ort	Beginn	
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = Pflichtfeld

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

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

Bankverbindung

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

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

Datum

Unterschrift



Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
Kurs-Ort	Beginn	
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = Pflichtfeld

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

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

Bankverbindung

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

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

Datum

Unterschrift



Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm
der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
Kurs-Ort	Beginn	
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = Pflichtfeld

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

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

Bankverbindung

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

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

Datum

Unterschrift

