

vhs Gemeinde Thalmässing

Das Programm für das Herbst- Wintersemester 2014/2015

Anmeldung und Auskünfte über das Programm bei

vhs Thalmässing

Brigitte Bernreuther

Gemeindeverwaltung

Stettener Str. 26

91177 Thalmässing

Telefon: 0 91 73 / 9 09 13

Telefax: 0 91 73 / 9 09 32

E-Mail: brigitte.bernreuther@thalmaessing.de

10430

Mexiko - Götter, Tempel und Vulkane

Do, 16. Oktober, 14.30-16 Uhr,

Thalmässing, Senioren-Haus Jura, Stettener Str. 13

Gebühr: 5,- € (Tageskasse)

Martin Lindenberger

Ausgangspunkt der Reise ist Mexiko-City, die Hauptstadt Mexikos. Wir besuchen aztekische Kultstätten ebenso wie Tempelanlagen und Mond- und Sonnen-Pyramiden. Höhepunkt ist die Besteigung von drei Vulkanen; der bekannteste unter ihnen ist der Popocatepetl mit einer Höhe von über 5000 Meter. Der Reisebericht endet bei den berühmten Felsenspringern von Acapulco. Freier Eintritt für Heimbewohnerinnen und -bewohner

23180

Excel 2010 - kombiniert mit Word 2010

Mo - Do, 06.- 09. Oktober, jeweils von 18 - 21 Uhr,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Computerraum
Gebühr: 99,- € (inkl. Materialkosten)

Wolfgang Reisner

Obwohl dieser Kurs auch für Anfänger gedacht ist, ist er anspruchsvoll an Formeln, Funktionen und Menübefehlen von Excel. Als Besonderheit werden an mindestens einem Tag Word und Excel kombiniert, indem wir einen ordentlichen DIN-Brief erstellen, zur Berechnung Excel einbinden und Excel als Datenquelle für den Serienbrief verwenden. Bitte Schreibzeug mitbringen

23320

PowerPoint 2010

Mo - Do, 03. - 06. November, jeweils von 18 - 21 Uhr,

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

Gebühr: 93,- € (inkl. Materialkosten)

Wolfgang Reisner

In diesem Kurs erstellen Sie eine Präsentation mit allem was dazugehört, sämtliche Formobjekte, Bilder, verschiedene Arten von Hyperlinks, Tabelle, Video, Diagramm und Organigramm. Ferner arbeiten Sie im Folien- und Titelmaster. Außerdem erzeugen Sie für unsere Folien verschiedene Übergänge, attraktive Animationseffekte und musikalischer Untermalung.

33708

Paris un petit paradis

Französische Konversation

Do, 2. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 66,- €

Cathy Capron

Wer hat Lust auf eine Tasse Café au Lait in Montmartre, wer möchte auf der alten Rue Mouffetard einkaufen, wer möchte den ewigen Charme der überdachten Passagen erleben?

Die französische muttersprachliche Dozentin wird mit Ihnen ihre Erfahrungen teilen. Sie werden "la Ville Lumière" auf eine andere Art entdecken. Vor dem Spaß in Paris kommt der Spaß im Kurs. Lehrmaterial wird gestellt und im Vorfeld zur freiwilligen Vorbereitung verteilt.

Vorkenntnisse erwünscht (mind. 1 Semester VHS). Für Teilnehmer ganz ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs nicht geeignet.

40210

Autogenes Training

progressive Muskelentspannung und Persönlichkeitsentwicklung

Mo, 13. Oktober, 19.30-21 Uhr, 8 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 63,- €

Martin Schneider

Autogenes Training ist eine Methode zur Stabilisierung von Körper, Geist und Seele. Es wird von der Schulmedizin als therapeutisches Verfahren anerkannt und soll dazu führen, dass man ruhiger und konzentrierter wird, sowie Ängste abbaut, und das seelische Gleichgewicht stabilisiert. Suggestionstechniken zur Persönlichkeitsentwicklung und positive Denkgesetze runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Isomatte

40440

Yoga für Jeden

Di, 7. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 14 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 45,- €

Birgit Wolf

Der Zeitpunkt unserer Geburt bestimmt, ob wir "Sonnen"- bzw. "Mondkinder" sind, ob wir zum "Ausatem-Typ" oder "Einatem-Typ" gehören. Dieses Naturgesetz, in der Terlusollogie verankert, wollen wir uns bei den klassischen Yoga-Asanas zusätzlich zu Nutze machen. Anfänger sind herzlich willkommen.

40441

Yoga für Jeden

Di, 7. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 14 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 45,- €

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. Anfänger sind herzlich willkommen.

40442

Yoga für Jeden

Di, 7. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 14 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 45,- €

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. Anfänger sind herzlich willkommen.

40564

Qigong am Abend

Mo, 22. September, 18.15-19.15 Uhr, 5 x,

Thalmässing, "Freiräume", Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 45,- €

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich!

40565

Qigong am Vormittag

Di, 23. September, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,

Thalmässing, "Freiräume", Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 45,- €

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich!

40566

Qigong am Abend

Di, 23. September, 19-20 Uhr, 5 x,

Thalmässing, "Freiräume", Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 45,- €

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich!

40567

Qigong am frühen Morgen

Mi, 24. September, 7-7.30 Uhr, 5 x,

Thalmässing, "Freiräume", Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 25,- €

Helga Muhr-Zenk

Starten Sie den frühen Morgen mit Qigong und beginnen Sie die Arbeit mit Elan und Energie durch Bewegungen der 5 Elemente. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich!

40568

Qigong am Vormittag

Mi, 24. September, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,

Thalmässing, "Freiräume", Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 45,- €

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich!

41090

Bodystyling

Mo, 6. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 47,- €

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: Sportbekleidung, Isomatte und Theraband

41155

Beckenbodengymnastik

Energie und Power für die Körperbasis

Do, 9. Oktober, 17.45-18.30 Uhr, 8 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 40,- €

Birgit Wohlgemuth

Der Beckenboden - die Quelle von Kraft, Leichtigkeit und emotionaler Stabilität in jedem Alter. Ein Muskel wird gesellschaftsfähig. Eine ganzheitliche Gymnastik mit Einflüssen der Meridianlehre, Qigong und Yoga. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken und Getränk

41382

Rückentraining - PowerVit®

in Kombination mit Bewegter Rücken

Do, 9. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 12 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 55,- €

Birgit Wohlgemuth

PowerVit® ist ein eigenständiges, bestechend schönes, effektives, rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm. Die Muskulatur rund um die Wirbelsäule wird beansprucht. Bei "Bewegter Rücken" steht im Zentrum des Bewegungskonzeptes das harmonische, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik. Bewegungen, die ineinander übergehen und mehrfach wiederholt werden regen den Stoffwechsel an, verbessern die bindegewebige Verschiebbarkeit, versorgen die passiven Strukturen optimal und erhöhen die Beweglichkeit und Gelenkigkeit. Bitte mitbringen: Matte, Decke und ggf. Getränk

41594

Zumba® Fitness

Mo, 22. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 64,- €

Pamela Bauernfeind

Zumba® ist ein einzigartiges Ganzkörper - Fitness - Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen und moderner Musik. Straffen und formen Sie ihren Körper mit einem Mix aus Merengue, Salsa, Cumbia, Samba und vieles mehr. Für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Sportoutfit, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk

41595

Zumba® Fitness

Mo, 22. September, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 64,- €

Pamela Bauernfeind

Zumba® ist ein einzigartiges Ganzkörper - Fitness - Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen und moderner Musik. Straffen und formen Sie ihren Körper mit einem Mix aus Merengue, Salsa, Cumbia, Samba und vieles mehr. Für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Sportoutfit, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk

42179

Leckerer Obendrauf -

Aufstriche leicht gemacht

Mi, 8. Oktober, 18-21 Uhr,

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

Gebühr: 14,- € + ca. 10,- € Materialgeld

Vera Harrer

Ist Ihnen Wurst und Käse auf´s Brot auch zu langweilig? Dann lernen Sie unterschiedliche Brotaufstriche von süß bis herzhaft kennen. Dazu backen wir einfache Vollkornbrote und Semmeln ohne Backautomat. Die Gerichte eignen sich auch perfekt als Mitbringsel zu einer Party. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Messer, evtl. Getränke, viele kleine Behälter für Speisen zum Mitnehmen

44030

Demenz ist weit mehr als Vergessen

Do, 25. September, 19-20.30 Uhr,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 8,- €

Jürgen Veit

Vortrag von Jürgen Veit

Viele Menschen werden im Alter vergesslich. Das ist bis zu einem gewissen Grad normal. Aber wo hört Vergesslichkeit auf, wo fängt eine Demenzerkrankung an? Die Antwort ist für Betroffene und Angehörige nicht leicht zu finden. Der Referent ist Gesundheitsberater und gibt in diesem Vortrag Tipps und Hilfestellung für das tägliche Leben im Umgang mit Demenzerkrankten und der Pflege eines beginnenden Demenzerkrankten. Anmeldung erforderlich!

45503

Heilhypnose

Hilfe bei körperlichen und seelischen Beschwerden

Di, 14. Oktober, 19-21.30 Uhr,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 13,- €

Monika König

Vortrag zum Praxisabend 45504 am 21. Oktober

Nahezu alle Erkrankungen haben ihre Wurzeln im seelischen Bereich. Es ist daher wichtig nicht nur die Symptome einer Krankheit zu behandeln, sondern auch stets nach den Ursachen zu forschen. Hypnose löst effektiv Probleme im direkten Dialog mit dem Unbewussten und wird seit vielen Jahren erfolgreich angewandt. Eine nachweisliche Wechselwirkung zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem wird in Gang gesetzt. Dies ist oft wirkungsvoller als Medikamente, noch dazu ohne schädliche Nebenwirkungen. Der Vortrag informiert über eine sich seit 4000 Jahren bewährte Behandlungsmethode. Anmeldung erforderlich! Kurse getrennt buchbar.

45504

Glück und Entspannung

neu erleben durch Heilhypnose - Praxisteil

Di, 21. Oktober, 19-21.30 Uhr,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 13,- €

Monika König

Praxisteil zum Vortrag 45503 am 14. Oktober

Sie erleben das weiche, friedvolle Gefühl tiefer Entspannung und werden mit hypnotischen Motiven in Gefühlsqualitäten geführt, die positiv und aufbauend auf Körper und Geist wirken. Geeignet für alle, die neugierig sind und/oder einen neuen Zugang zu ihrer Gefühlswelt entdecken möchten. Bitte mitbringen: Matte, Decke und evtl. Kissen. Kurse getrennt buchbar.

56114

Messer schmieden

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 11. Oktober, 9-17 Uhr,

Bergen, OT Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12

Gebühr: 149,- € inkl. Getränke, Brotzeit und Material

Franz Mayr

Sie schmieden unter Anleitung ein eigenes Messer aus Monostahl. Vorkenntnisse erwünscht, jedoch nicht Bedingung. Keine Ermäßigung möglich! Bitte mitbringen: angemessene Werkstatzbekleidung, feste geschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz

Bei unentschuldigtem Fehlen ist eine anteilige Ausfallgebühr in Höhe von 45,- zu zahlen.

56115

Messer schmieden

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 24. Januar, 9-17 Uhr,
Bergen, OT Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstr. 12
Gebühr: 149,- € inkl. Getränke, Brotzeit und Material
Franz Mayr

Sie schmieden unter Anleitung ein eigenes Messer aus Monostahl. Vorkenntnisse erwünscht, jedoch nicht Bedingung. Keine Ermäßigung möglich! Bitte mitbringen: angemessene Werkstattbekleidung, feste geschlossene Schuhe, evtl. Schutzbrille und falls vorhanden Gehörschutz

Bei unentschuldigtem Fehlen ist eine anteilige Ausfallgebühr in Höhe von 45,- zu zahlen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen per Anmeldeschein, Brief oder Fax

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die jeweilige vhs-Außenstelle oder Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und bekommen Bescheid, falls Sie in den Kurs nachrücken können. Bitte geben Sie uns genaue Angaben, wo wir Sie tagsüber erreichen können.

Online-Buchung

Rufen Sie die Homepage der Volkshochschulen von Stadt und Gemeinden im Landkreis Roth unter www.vhs-roth.de auf und wählen Sie unter „Suche“ oder „Programm“ Ihre/-n Kurs/-e aus. Füllen Sie das Anmeldeformular mit der Einzugsermächtigung aus und schicken Sie Ihre Buchung online an die vhs. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen und von unseren Mitarbeiter/innen schnellstmöglich bearbeitet. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

Gebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Sie beziehen sich auf die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl. Die ausgeschriebene Gebühr wird beim Zustandekommen der Veranstaltung fällig. Materialkosten und Lehrbücher sind in den angegebenen Gebühren in der Regel nicht enthalten. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldig fernbleibt. Für Reisen gelten besondere Bedingungen, die bei Anmeldung bzw. auf Anfrage zugesandt werden. Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!

Gebühreneinzug

Die Gebühren werden mittels der im Anmeldeschein erteilten Abbuchungsermächtigung per Lastschriftinzug vom angegebenen Konto abgebucht. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben der Bankverbindung der Teilnehmer/innen, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber.

Ermäßigungen

Folgender Personenkreis zahlt nur 50% der Kursgebühr:

- Teilnehmer/innen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung beziehen (nach Vorlage des Bewilligungsbescheides über Arbeitslosengeld)
- Sozialhilfeempfänger (nach Vorlage des Sozialhilfebescheides)
- Schüler mit Ausweis (Haupt-, Realschule, Gymnasium, FOS, ebenso alle weiterführenden Schulen zur Erlangung des Abiturs oder Fachabiturs); ausgenommen sind Abendschüler, Berufsschüler und Studenten. Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- In besonders begründeten Fällen kann ein Antrag auf Ermäßigung gestellt werden. Antragsformulare sind bei den vhs-Außenstellen und den vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührenhöhe von € 30,- möglich. Er muss zusammen mit dem entsprechenden Nachweis bei der Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt!