

## Das Programm für das Frühjahr-/ Sommersemester 2015

Anmeldung und Auskünfte über das Programm bei

**vhs** GemeindeThalmässing

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](mailto:brigitte.bernreuther@thalmaessing.de)

Kathmandu - Thal  
10425

Nur kurz nach Kathmandu

mit dem Motorrad zum höchsten Berg der Erde

Fr, 13. März, 19.30-22 Uhr,

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

Gebühr: 7,- € (Tageskasse)

Peter Schuster

Multivisionsshow in HD - Qualität von Peter Schuster

Der Referent zeigt Bilder einer Abenteuerreise, die ihn zusammen mit einem Freund auf Motorrädern durch 14 Länder und 16.000 km weit geführt hat. Unterschiedlichste Herausforderungen stellten sich den Abenteurern in den Weg: nicht enden wollende Offroadfahrten auf den Schotter- und Sandpisten Usbekistans und Kirgistans, extreme Temperaturunterschiede von fast 60° C, unvorstellbare Verhältnisse am Sheriston-Pass und im mörderischen Anzob-Tunnel, das Überqueren der höchsten Pässe der Erde im Himalaya und der halsbrecherische Straßenverkehr in Kathmandu.

Lassen Sie sich einladen zu einer Reise durch beeindruckende Landschaften, immer nahe am Menschen, spannend, mitreißend und hart, so wie Tibet selbst, vorgestellt in einer Multivisionsshow in HD-Qualität.

Borneo - Thal  
10430

Borneo - Insel im Indonesischen Archipel  
Urwald-Trekking zum Mount Kinabalu  
Do, 19. März, 14.30-16 Uhr,  
Thalmässing, Senioren-Haus Jura, Stettener Str. 13  
Gebühr: 5,- € (Tageskasse)  
Martin Lindenberger

Diavortrag von Martin Lindenberger.

Mit einer Fläche von 743.000 km<sup>2</sup> ist Borneo nach Grönland und Neuguinea die drittgrößte Insel der Welt. Die Trekking-Tour führt in den Nordosten der Insel. Einzigartige Bilder geben die Naturschönheiten der sog. Großen Sunda-Inseln wieder: dichter Urwald, unzählige Flüsse und geheimnisvolle Berge. Bei der Besteigung des höchsten Urwaldberges, dem Mount Kinabalu (Sitz der Götter und 4101 Meter hoch), werden extreme Anforderungen gestellt (feuchtwarmes Klima und hohe Luftfeuchtigkeit). Freier Eintritt für Heimbewohnerinnen und Heimbewohner

Excel/Word - Thal  
23180

Excel 2010 - kombiniert mit Word 2010  
Mo - Do, 23. - 26. März, jeweils von 18 - 21 Uhr,  
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Computerraum  
Gebühr: 94,- € (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

PowerPoint - Thal  
23320

PowerPoint 2010  
Mo - Do, 20. - 23. April, jeweils von 18 - 21 Uhr,  
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Computerraum  
Gebühr: 94,- € (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.

Yoga - Thal  
40440

Yoga für Jeden  
Di, 3. März, 18.15-19.15 Uhr, 12 x,  
Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum  
Gebühr: 43,- €  
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.

Yoga - Thal

40441

Yoga für Jeden

Di, 3. März, 19.15-20.15 Uhr, 12 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 43,- €

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.

Yoga - Thal

40442

Yoga für Jeden

Di, 3. März, 20.15-21.15 Uhr, 12 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 43,- €

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.

Qigong am Abend - Thal

40564

Mo, 2. März, 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!

Qigong am Vormittag - Thal

40565

Di, 3. März, 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!

#### Qigong am Abend - Thal

40566

Di, 3. März, 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!

#### Qigong am Morgen - Thal

40567

Mi, 4. März, 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!

#### Qigong am Vormittag - Thal

40568

Mi, 4. März, 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!

#### Fitnessgymnastik - Thal

41090

Fit mit Fun

Mo, 2. März, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 60,- €

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

#### Pilates - A - Thal

41260

Pilates für Einsteiger

Do, 5. März, 19-20 Uhr, 9 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 39,- €

Claudia Mersch

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert mit einer Rücken schonenden Haltung und in mit dem Atem fließenden Bewegungen ausgeführt. Die Übungen trainieren ihre Muskulatur und schulen ihre Haltung und ihr Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Isomatte und Handtuch

41382

Rückentraining - PowerVit®

in Kombination mit Bewegter Rücken

Do, 05.03., 18.30-19.30 Uhr, 8 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstraße 23, Musikraum

Gebühr: 48,- €

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

Zumba® - Thal

41594

Zumba® Step

Mo, 2. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 48,- €

Pamela Bauernfeind

Zumba®Step - eine Kombination aus Fitness, Tanz und StepAerobic. Es ist das neueste Zumba® Programm und verbessert das kraftvolle Training für den Unterkörper und lässt die Pfunde nur so dahin schmelzen. Es strafft und stärkt die Gesäßmuskulatur und die Beine mit einer der Schwerkraft trotzens Mischung aus Zumba-Choreo und StepAerobic. Erzielen sie optimale Ergebnisse ohne auf die einfach zu befolgende Fitness-Party verzichten zu müssen. Für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Sportoutfit, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk

Zumba® - Thal

41595

Zumba® Fitness

Mo, 2. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 48,- €

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

Vegane Küche - Thal

42069

Vegan kochen

Der Einstieg leicht gemacht

Mi, 25. März, 18-21 Uhr,

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

Gebühr: 15,- € + ca. 10,- € Materialgeld

Vera Harrer

Vegan is(s)t in aller Munde! Dieser Kochkurs ist vor allem für Vegan-Neulinge geeignet, die sich einen Einblick in die tierieiweißfreie Ernährungsform verschaffen wollen. In einem Streifzug durch die wichtigste vegane Basisküche bereiten wir Vor-, Haupt- und Nachspeisen zu. Es wird dabei auch gezeigt, wie einfach Mandelmilch selbst hergestellt werden kann. Dieser Kochkurs ist der erste Schritt zum Genuss auf Vegan und damit eine Reise, die es wert ist, erlebt zu werden. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Messer, evtl. Getränke, viele kleine Behälter für Speisen zum Mitnehmen

Vegetarische Küche - Thal

42070

Mi, 29. April, 18-21 Uhr,

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

Gebühr: 15,- € + ca. 10,- € Materialgeld

Vera Harrer

So lecker kann vegetarische Küche sein! Verzaubern Sie Ihre Familie doch mal mit raffinierten Gerichten aus Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. Die Rezepte sind einfach und schnell nach zu kochen ohne viel Schnickschnack. Bei Vor-, Haupt- und Nachspeisen ist bestimmt für jeden etwas dabei. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Messer, evtl. Getränke, Behälter für Reste zum Mitnehmen

Arthrose - Thal

44030

Arthrose - Osteoporose

Do, 26. März, 19-20.30 Uhr,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23

Gebühr: 8,- €

Jürgen Veit

Arthrose und Osteoporose sind die häufigsten Knochenerkrankungen bei den über 50-Jährigen. Diese Erkrankungen können zu erheblichen Einschränkungen der Mobilität bis hin zur Frühinvalidität führen. Der Kursleiter erläutert Ursachen und Auswirkungen und wird Ihnen Tipps und Hilfestellungen für das tägliche Leben geben.

Anmeldung erforderlich!

Lesung zur Bücherverbrennung - Thal

50007

Lesung zur Bücherverbrennung mit musikalischer Umrahmung

So, 10. Mai, 19.30-21.30 Uhr,

Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2

Gebühr: 10,- € (Abendkasse)

Wilhelm Weglehner, Ensemble Foyal

Willi Weglehner liest Texte gegen das Vergessen. Die Nationalsozialisten nannten sie eine "Aktion wider den undeutschen Geist". Am 10. Mai 1933 verbrannten die Nazis in verschiedenen deutschen Städten Bücher verschiedener Autoren. Zum 82. Jahrestag erinnert die vhs der Gemeinden im Landkreis Roth mit dieser Lesung an jenen frühen Akt kultureller Barbarei der Nationalsozialisten.

In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bücherei der Kirchengemeinde St. Michael, Thalmässing

Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung vom Ensemble Foyal.

Messer Schmieden - Thal

56114

Messer selber schmieden

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 28. März, 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.

Messer Schmieden - Thal  
56115

Messer selber schmieden  
für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 9. Mai, 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](http://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!