

Das Programm für das Frühjahr-/ Sommersemester 2011

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

31377

Sonne, Mond und Yoga I

Thal

Di, 22. Februar, 18.15-19.15 Uhr, 14 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

40,- EUR

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 Terlusologie verankert, wollen wir uns bei den klassischen Yoga-Asanas zusätzlich zu Nutze machen.

Anfänger sind herzlich willkommen.

31378

Sonne, Mond und Yoga II

Thal

Di, 22. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 14 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

40,- EUR

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 Terlusologie verankert, wollen wir uns bei den klassischen Yoga-Asanas zusätzlich zu Nutze machen.

Anfänger sind herzlich willkommen.

31379

Sonne, Mond und Yoga III

Thal

Di, 22. Februar, 20.15-21.15 Uhr, 14 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

40,- EUR

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.

31380

Hormon-Yoga für Frauen

Natürlich in Balance bleiben

Thal

Do, 17. März, 9.30-11 Uhr, 8 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

53,- EUR + 5,- EUR Kursmaterial

Birgit Wohlgemuth

Hormon-Yoga ist ein ganzheitliches und verjüngendes Yoga-Programm. Es soll Blockaden lösen, die die Lebensenergie verstärken und diese zu den Organen leiten, die für die Erzeugung der (weiblichen) Hormone zuständig sind. Es gilt als eine natürliche Lösung für die meisten Probleme (u. a. Menstruationsbeschwerden, Energiemangel, Schlafstörungen, Hitzeempfinden), die sich durch Hormonschwankungen ergeben und erhöht Ihre Lebenskraft und Vitalität. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und ein Getränk, bei Bedarf ein Kissen

31381

Sommeryoga für Jeden I

Thal

Di, 5. Juli, 18.15-19.15 Uhr, 4 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

21,- EUR

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.

31382

Sommeryoga für Jeden II

Thal

Di, 5. Juli, 19.15-20.15 Uhr, 4 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

21,- EUR

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.

31383

Sommeryoga für Jeden III

Thal

Di, 5. Juli, 20.15-21.15 Uhr, 4 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

21,- EUR

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.

31480

Qigong für Anfänger
am Vormittag

Thal

Mi, 23. Februar, 8.30-9.45 Uhr, 7 x

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

45,- EUR

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 und Iso-Matte, bzw. Decke

32124

Bodystyling

Thal

Mo, 21. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 15 x

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

43,- EUR

Katja Bock

Nach einer Aufwärmphase mit Aerobic-Schritten trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen. Bauch, Beinen, Po und Rücken wenden wir uns beim Bodystyling ganz besonders zu. Für alle, die mal wieder was für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte und Theraband

32159A

Beckenboden – Schulung für Einsteiger

Thal

Mo, 28.02.2010, 17.00 Uhr – 17.30 Uhr, 6 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstr. 23, Musikraum

16,-EUR + 2,-Euro Infomaterial

Birgit Wohlgemuth

Der Beckenboden beeinflusst das Wohlbefinden, denn ein kräftiger Beckenboden prägt die Körperhaltung, stärkt den Rücken und kennt keine schwache Blase. Der Kurs informiert über den Aufbau und die Funktion des Beckenbodens und zeigt wie man seine Beckenbodenmuskulatur erspüren und kräftigen kann. Zur Kräftigung des Beckenbodens mit Ganzkörpertraining wird der Kurs Beckenboden-Körpertraining (**Kurs-Nr. 32159**), der im Anschluss an diesen Kurs stattfindet, empfohlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Matte und ein Handtuch

32159

Beckenboden - Körpertraining

Energie und Power für die Basis

Thal

Mo, 28. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 8 x

Thalmässing, Hauptschule, Badstraße 23, Musikraum

41,- EUR

Birgit Wohlgemuth

Der Beckenboden ist unser Kraftzentrum. Durch gezielte Beckenboden- und Ganzkörpergymnastik wollen wir unsere Körperbasis stärken. In diesem Kurs werden keine Informationen zur Anatomie und Physiologie des Beckenbodens gegeben, hierzu wird der **Kurs-Nr. 32159A** (Beckenbodenschule) empfohlen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Matte und ein Handtuch

35445

Heilhypnose

Hilfe bei körperlichen und seelischen Leiden

Thal

Mo, 9. Mai, 20-22 Uhr

Thalmässing, Hauptschule, Badstr. 23

8,- EUR

Monika König

Nahezu alle Erkrankungen haben ihre Wurzeln im seelischen Bereich. Es ist daher wichtig nicht nur das Symptom einer Krankheit zu behandeln, sondern auch stets nach deren Ursache zu forschen und diese zu bearbeiten. 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 und dies ist oft wirkungsvoller als ein Medikament, noch dazu ohne schädliche Nebenwirkungen. Dieser Vortrag hat zum Ziel, über eine 4000 Jahre alte Heilmethode zu informieren und Vorurteile, oft ausgelöst durch Showhypnosen, aufzuheben.
Anmeldung erforderlich!

41127

Ecuador

Im Land der Otavallos-Indianer

Thal

Do, 31. März, 14.30-16 Uhr

Thalmässing, Senioren-Haus Jura, Stettener Str. 13

5,- EUR (Tageskasse)

Martin Lindenberger

Diavortrag von Martin Lindenberger

Im Rahmen einer Trekkingtour wird Ihnen ein kleiner Teil des südamerikanischen Landes vorgestellt. Ausgehend von der Hauptstadt Quito (2850 m hoch gelegen) besteigen wir den in der Urwaldregion des Amazonasbeckens liegenden und noch tätigen Vulkan Tungurahua (5087 m). In der Sierra treffen wir auf bunten Märkten die Otavallos-Indianer mit ihren schwarzen und breitrandigen Hüten und dunkelblauen Ponchos. Ein buntes Bild von Landschaften und Menschen des kleinsten der Andenstaaten erwartet Sie. Freier Eintritt für Heimbewohnerinnen und Heimbewohner

50010

"Verbrannt und Vergessen"

Gedenken an die Bücherverbrennung 1933

Thal

Mo, 9. Mai, 20-21.30 Uhr

Thalmässing, Bücherei, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2

3,- EUR / Abendkasse

Wilhelm Weglehner

Lesung mit Wilhelm Weglehner

"... Dort, wo man Bücher verbrennt, verbrennt man auch am Ende Menschen", sagte einst Heinrich Heine. Am 10. Mai 1933 wurde dieser Satz Realität. In Berlin und in weiteren Städten wurden tausende Bücher in öffentlicher Inszenierung verbrannt. Die Veranstaltung erinnert an diesen Akt kultureller Barbarei und an den Beginn von Verfolgung und Vernichtung. Frei nach Tucholsky "Merkt ihr nicht?" liest Wilhelm Weglehner aus seinen Büchern "Nahkampf - eine Jugend in der Stadt der Reichsparteitage" und "Franzl - Keiner weiß wohin". In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bücherei der Kirchengemeinde Sankt Michael

55314

Damastmesser schmieden

Thal

Sa, 26. Februar, 9-17 Uhr

Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstraße 12

78,- EUR + Materialkosten je nach Messergröße

Franz Mayr

Sie schmieden unter Anleitung ein eigenes Messer aus Damaststahl. Das Damastpaket wird von Ihnen vor Ort gewählt, die Zusatzkosten richten sich nach Größe und Ausführung des Blockes, ca. 70 bis 100 EUR.

Vorkenntnisse erwünscht, jedoch nicht Bedingung.

Keine Ermäßigung möglich!

Bitte mitbringen: alte Bekleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit und Getränk

55315

Messer schmieden

individuelle Einzelstücke nach historischem Vorbild

Thal

Sa, 9. April, 9-16.30 Uhr

Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstraße 12

78,- EUR inkl. Materialkosten

Franz Mayr

Mit Schmiedemeister Mayr fertigen Sie in alter Schmiedetechnik: Küchenmesser, Hirschfänger zur Tracht, Jagd- oder Outdoormesser, mittelalterliche Gebrauchsmesser und vieles mehr nach den persönlichen Wünschen.

Keine Ermäßigung möglich!

Bitte mitbringen: alte Bekleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit und Getränk

55316

Dekorative Rankstäbe schmieden

für Gärtnerinnen und Gärtner

Thal

Sa, 7. Mai, 8.30-12.30 Uhr

Thalmannsfeld, Alte Hammerschmiede, Hauptstraße 12

41,- EUR + ca. 6-12,- EUR Keramikanteile

Franz Mayr

Schmieden Sie unter Anleitung bzw. Mithilfe einen dekorativen Zierstab, auf Wunsch mit eingearbeiteter Keramik oder einem Regenschirm.

Keine Ermäßigung möglich!

Bitte mitbringen: alte synthetikfreie Bekleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit und Getränk

63460

Leben wie in der Steinzeit

für Väter/Mütter und Kinder von 8-14

Thal

Sa, 25. Juni, 14 Uhr bis So, 26. Juni, 11 Uhr

Treffpunkt: Thalmässing, OT Landersdorf, Geschichtsdorf

23,- EUR /1 Erw. + 1 Kind und 17,- EUR für Verpflegung

Freunde der Vor- und Frühgeschichte Landersdorf

Abenteuer, Sagen, Leben - wie das in der Steinzeit war, könnt ihr mit euren Eltern beim Übernachten im Keltenhaus des Geschichtsdorfes in Landersdorf ergründen und erleben. Ihr erfahrt, welche Gebrauchsgegenstände hergestellt, wie Mahlzeiten zubereitet und welche Früchte gesammelt wurden. Außerdem lernt ihr, mit welchen Waffen die Steinzeitmenschen auf die Jagd gingen. Dazu gibt es Keltenwürste und andere Speisen und Getränke, die Hunger und Durst stillen! Dies könnt ihr beim Übernachten im Keltenhaus herausfinden.

Bitte mitbringen: Freizeitkleidung, Schlafsack, Isomatte oder Luftmatratze

In Zusammenarbeit mit dem Verein der Freunde der Vor- und Frühgeschichte Landersdorf e.V.

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 Lastschrift einzug 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 Sozialhilfebescheids)
- 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!

vhs der Gemeinden Fax 09174/47 49 50	vhs Stadt Roth Fax 09171/61 39 2	www.vhs-roth.de
--	--	------------------------

Anmeldeschein

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden.
Vielen Dank für die deutliche Schreibweise

Die Volkshochschulen

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	Gebühr € <input style="width: 40px;" type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	Gebühr € <input style="width: 40px;" type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	Gebühr € <input style="width: 40px;" type="text"/>
Beginn	

Familienname
 Vorname
 Straße
 PLZ/Wohnort
 Tel privat Tel tagsüber
 Tel mobil
 E-Mail
 Geburtsdatum (für statistische Zwecke)

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

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Eine Stornierung ist nur 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Einzugsermächtigung

Bei Zustandekommen der Veranstaltung(en) ermächtige ich die vhs LK Roth/ Stadt Roth zur **einmaligen Abbuchung** der Kursgebühren).

In Höhe von €

von meinem Konto

Bankverbindung

BLZ Kto.

Kontoinhaber

Datum Unterschrift

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn der Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss. Die Kursgebühr wird erst dann von Ihrem Konto abgebucht, wenn das Semester begonnen hat und die Kurse stattfinden.

Anmeldeschein

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden.
Vielen Dank für die deutliche Schreibweise

Die Volkshochschulen

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	Gebühr € <input style="width: 40px;" type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	Gebühr € <input style="width: 40px;" type="text"/>
Beginn	

Kurstitel	Ort
Kurs-Nr. <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	Gebühr € <input style="width: 40px;" type="text"/>
Beginn	

Familienname
 Vorname
 Straße
 PLZ/Wohnort
 Tel privat Tel tagsüber
 Tel mobil
 E-Mail
 Geburtsdatum (für statistische Zwecke)

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

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Eine Stornierung ist nur 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Einzugsermächtigung

Bei Zustandekommen der Veranstaltung(en) ermächtige ich die vhs LK Roth/ Stadt Roth zur **einmaligen Abbuchung** der Kursgebühren).

In Höhe von €

von meinem Konto

Bankverbindung

BLZ Kto.

Kontoinhaber

Datum Unterschrift

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn der Kurs belegt ist oder abgesagt werden muss. Die Kursgebühr wird erst dann von Ihrem Konto abgebucht, wenn das Semester begonnen hat und die Kurse stattfinden.