

Für dich,  
für mich,  
für alle

Das  
komplette  
Programm  
ab S. 19

Programm-Magazin  
Frühjahr / Sommer  
2023





Respekt

Vielfalt

Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

## Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle.

Mehr auf [spkmfrs.de](http://spkmfrs.de)



Sparkasse  
Mittelfranken-Süd

# Editorial

Edukado Ausgabe 5

Netzwerken ist nicht „Kontakte sammeln“ – Netzwerken ist, wenn man Beziehungen aufbaut.

unbekannt



## Liebe Leser\*innen,

die Arbeit für eine Volkshochschule hat großartige Facetten: Sie ist sinnstiftend, denn alles, was man tut, hat direkte Auswirkungen auf Menschen. Sie werden gesünder, bekommen Informationen, werden sprachlich und gesellschaftlich integriert, finden Gleichgesinnte und Treffpunkte, entwickeln und bilden sich weiter. So viel für Menschen tun zu können, ist ein großes Glück. Und dieses Glück wird durch die vielfältigen Beziehungen, die man während des Berufslebens aufbaut, noch intensiver. Diese Beziehungen zu den Teilnehmenden, den Dozent\*innen, den Kolleg\*innen vor Ort

in den Außenstellen, den anderen Institutionen im Landkreis und innerhalb der vhs-Welt sind für sich selbst gesehen schon wertvoll. Aber sie bewirken auch Wertvolles, da alle Kontakte dazu dienen, das Angebot für Sie als unsere Teilnehmenden noch spannender, diverser und besser zu gestalten. Auch für das neue Semester gilt daher unsere herzliche Einladung, dieses Glück mit uns zu teilen, denn unser Angebot gilt wie immer: Für Dich, für mich, für alle!

Herzlich, Ihre



Cordula Doßler

Fachbereichsleitung Gesellschaft und Kultur,  
junge vhs, Öffentlichkeitsarbeit



Petra Winterstein

Geschäftsleiterin

# Inhalt

Ausgabe  
2023 | 1

- 5 **Vernetzt**  
Das Team der Fachbereichsleiterinnen
- 7 **Kurstipps Outdoor**
- 8 **Die Menschen machen den Unterschied**  
Das Soziale-Orte-Konzept (SOK)  
Impulsbeitrag



- 12 **Kurstipps Online-Kurse**
- 14 **vhs verbindet** Infografik
- 16 **Kurstipps Bewegung**
- 17 **Kurstipps Entspannung**
- 19 **Programm Frühjahr/Sommer 2023**
- 35 **vhs-Anmeldeschein**
- 37 **Zwei Museen laden auf Burg Abenberg ein**
- 38 **Gabriele Pflügner**  
Dozentenportrait
- 40 **Kurstipps Kinder**

- 42 **Vernetzten und sich begegnen**  
Das digitale Wirken von Bert Timm im Landkreis Roth
- 44 **Kurstipps Sprache**
- 45 **Kurstipps Musik und Literatur**
- 46 **Die Drei im Deyhle-Haus**  
vhs-Außenstelle Wendelstein
- 48 **Kurstipps Kreativ**
- 49 **Kurstipp Technik und Recht**
- 50 **Werner Langhans: Machen und Gestalten – sinnvoll und nachhaltig!**  
Die vhs-Geschäftsleiterin Petra Winterstein im Gespräch mit Werner Langhans, Erster Bürgermeister von Wendelstein
- 53 **Kurstipps Natur**



- 54 **Kurstipps Seelenfutter**
- 3 **Editorial**
- 6 **Vermischtes**
- 6 **Impressum**
- 54 **Vorschau**



## Das Team der Fachbereichsleiterinnen

Foto: Manuel Ducamp, manuducamp.com



# „Vernetzt“

### Was machen die Fachbereichsleiterinnen der vhs im Landkreis Roth?

Tanja Engelhardt (Gesundheit), Petra Winterstein (Sprache und Integration), Stefanie Steible (Beruf / Digitalisierung und Prüfungsverantwortliche Sprachen) und Cordula Doßler (Gesellschaft, Kultur und junge vhs) (im Foto v.l.n.r.) sind zusammen die Fachbereichsleiterinnen der vhs im Landkreis Roth. Sie sind die Expertinnen für ihren Programmbereich, arbeiten fachübergreifend eng zusammen und stimmen sich sowohl mit den Dozent\*innen, Kooperationspartner\*innen und Firmenkund\*innen sowie mit den Verantwortlichen in allen 16 Außenstellen ab. Ihr Ziel ist ein vielfältiges und attraktives Angebot im gesamten Landkreis. Dafür akquirieren sie u. a. neue Kursleitende, entwickeln neue Kursideen oder Formate, legen die Gesamtstrategie der Volkshochschule fest und haben das Marketing und die kontinuierliche Optimierung der internen Abläufe im Blick.

### Vernetzt zu sein ist dabei für alle wichtig, aber jede Fachbereichsleiterin setzt eigene Akzente.

#### Tanja Engelhardt (Gesundheit):

„Mein Ziel ist der Aufbau eines Gesundheits-Netzwerks über den gesamten Landkreis, um allen Bürgerinnen und Bürgern eine Vielzahl von Angeboten zur Verfügung zu stellen – für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.“

#### Petra Winterstein (Sprache / Integration)

„Netzwerken bedeutet für mich, Beziehungen mit vielfältigen Menschen aufzubauen und mit deren Hilfe unser Angebot für alle Menschen im Landkreis so gut, bunt und spannend wie möglich zu machen. So eine sinnvolle Arbeit tun zu können, ist großes Glück.“

#### Stefanie Steible (Beruf / Digitalisierung und Prüfungsverantwortliche Sprachen):

„Vernetzt zu sein, bedeutet für mich, so interagieren zu können, dass mir für jedes erdenkliche Thema eine bekannte Person zur Verfügung steht, die ansprechbar für mich ist. Dieses Netzwerk habe ich über Jahre hinweg entwickelt, erweitert und sukzessive weiter ausgebaut. Die digitalen Möglichkeiten bieten neue Wege, nicht nur beim Aufbau dieses Netzwerks, sondern auch bei der Pflege und beständigen Erneuerung. Denn diese ist für mich integraler Bestandteil von Vernetzung, sie ist damit verbunden wie die Luft zum Atmen und aus ihr beziehe ich die Kraft für meine Arbeit.“

#### Cordula Doßler (Gesellschaft):

„Meine Idee ist es, die Volkshochschule einzusetzen, um Menschen zusammenzubringen, die unsere Gesellschaft mitgestalten wollen, ob lokal vor Ort oder global. Dafür will ich sie mit den nötigen Informationen versorgen und ihnen zeigen, welche Beteiligungsmöglichkeiten es auch direkt vor Ort gibt.“

tanja.engelhardt@vhs-roth.de  
petra.winterstein@vhs-roth.de  
stefanie.steible@vhs-roth.de  
cordula.dossler@vhs-roth.de

Das  
komplette  
Programm  
ab S. 19

# Netzwerke im Landkreis Roth

Hier drei Beispiele,  
stellvertretend für viele  
Vernetzungen im  
Landkreis:



## Serientipp: „Succession“

Dreh- und Angelpunkt der Serie ist die Familie des fiktiven US-amerikanischen Medien- und Unterhaltungsmoguls Logan Roy, dessen vier Kinder eines der größten Medien- und Unterhaltungskonglomerate der Welt kontrollieren. Die Serie verfolgt ihr Leben, während sie darüber nachdenken, was die Zukunft für sie bereithält, wenn ihr alternder Vater beginnt, sich aus dem Unternehmen zurückzuziehen.

Tipps

## Netzwerk Natur – Buchtipp

Die Natur steckt voller Überraschungen: Laubbäume beeinflussen die Erdrotation, Kraniche sabotieren die spanische Schinkenproduktion und Nadelwälder können Regen machen. Was steckt dahinter? Der passionierte Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben lässt uns eintauchen in eine kaum ergründete Welt und beschreibt das faszinierende Zusammenspiel zwischen Pflanzen und Tieren: Wie beeinflussen sie sich gegenseitig?



### Klimaschutz-Netzwerk

16 Kommunen aus dem Landkreis Roth haben sich im Rahmen der Nationalen Klimaschutz Initiative zu einem kommunalen Klimaschutz-Netzwerk, mit Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz zusammengeschlossen. Die Förderphase läuft von 01.07.2020 bis 30.06.2023.

### Unternehmerfabrik

Die Unternehmerfabrik ist die regionale Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Landkreises Roth und die zentrale Beratungs- und Dienstleistungsstelle für Unternehmen und Kommunen. Neben der klassischen Wirtschaftsförderung und Projektentwicklung sieht sie sich vor allem als Knotenpunkt für Informationen, Netzwerke, Kontakte und Kooperationen.

### Rother Inklusionsnetzwerk e. V. (RHINK)

Das Netzwerk möchte den Landkreis nachhaltig barrierefreier gestalten. Die Beteiligten machen aufmerksam, schärfen das Bewusstsein für vorhandene Barrieren und sensibilisieren. Ziel ist die tatsächliche Inklusion von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen.

„Gelingt es uns, die Welt als vernetzt  
zu betrachten, hören wir auf,  
alles nur in Schwarz oder Weiß zu sehen.“

Dalai Lama

## Filmtipp: „The Social Network“

Die Gründung seiner Internet-Plattform beschert dem Harvard-Studenten Mark Zuckerberg nicht nur Erfolg, sondern auch juristische Probleme und Freundschaftsabbrüche.

### Impressum

Herausgeber:  
vhs im Landkreis Roth  
Redaktion: Cordula Doßler,  
Petra Winterstein (V.i.S.d.P.)  
Konzeption und Gestaltung:  
weinberg-brothers.de  
Infografik Seite 14/15: Clara Hüsch,  
Recherche: Cordula Doßler  
Druck: osterchrist druck und  
medien GmbH, Lübener Str. 6,  
90471 Nürnberg  
Auflage: 6.000 Stück  
Gedruckt auf  
100 % Recyclingpapier

Dank an unsere  
Inserenten!  
Dank an die  
Fotofreunde  
Hilpoltstein!



# Kurstipps Outdoor



## Outdoor Lauftraining für Einsteiger

### Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation

Laufen ist der wohl einfachste und unkomplizierteste Sport, den man sich vorstellen kann. Bis auf ein paar gute Laufschuhe braucht es nicht viel, um mit dem Laufen anzufangen. Nur der Anfang muss gemacht sein. In diesem Kurs starten wir mit einem leichten Laufpensum und realistisch gesteckten Zielen. Auch Dehn- und Kräftigungsübungen in der Natur kommen nicht zu kurz. Lassen Sie sich von der Gruppe motivieren und freuen Sie sich auf gute Erfolge.

So, 19. März, 8 - 9.30 Uhr, 6 x  
Allersberg (41660)  
Mit Sonja Lieberwirth  
Gebühr: 50,- €

## Achtsamkeit im Wald Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen



Wir wollen den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen. Uns Zeit nehmen – Ruhe finden – Entschleunigen und unsere Wahrnehmung erweitern. In dieser schnelllebigen und derzeit nicht immer einfachen Welt wollen wir uns einmal ganz auf uns selbst und das Hier und Jetzt konzentrieren, um wieder mehr zu uns zu finden und unsere Naturverbindung zu stärken.

Sa, 1. April, 9 - 12 Uhr  
Georgensmünd (40004)  
Mit Elke Löhlein  
Gebühr: 19,- €



## Waldbad & Qigong Gemeinsam raus in die Natur

Lassen Sie sich überraschen, wie wohltuend Waldbaden und Qigong sind. Bei unserem Waldbad schlendern wir gemütlich durch den Wald. Bewegungsübungen aus dem Qigong sowie Achtsamkeits-, Atem- und Meditations-einheiten verstärken die positiven Effekte des Waldes: Entspannung, Normalisieren von Blutdruck und Herzschlag, ruhigere und tiefere Atmung, Stärken des Immunsystems, steigender Spiegel des Anti-Aging-Hormons DHEA, u. v. m.

Mi, 29. März, 9.30 - 11 Uhr  
Spalt (40040)  
Mit Sonja Heindl  
Gebühr: 12,- €

## Achtsam und fit Mit dem Kinderwagen in der Natur unterwegs

Diese Natur-Tour bietet Intensiv-Zeit für Sie als Eltern: die Bewegung an der frischen Luft ist gesund und Ihr Kleines kommt einfach im Kinderwagen mit. Einfache Fitnessübungen bringen Ihren Kreislauf in Schwung, dehnen und kräftigen Ihre Muskulatur und halten Ihren Körper im Gleichgewicht. Durch Achtsamkeitsübungen werden Sie angeleitet, sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Und Ihr Nachwuchs darf mit kleinen Spielen die Natur entdecken.

Mo, 12. Juni, 10 - 11.30 Uhr, 4 x  
Greding (40010)  
Mit Elke Kuhnke  
Gebühr: 34,- €

Foto: pololia / stock.adobe.com



Impulsbeitrag

Astrid von Killisch-Horn  
vor dem bisher größten  
Projekt der Initiative  
„Rudolstadt blüht auf“:  
dem Weinberg unterhalb  
der Heidecksburg.

Das Soziale-Orte-Konzept (SOK)

# „Die Menschen machen den Unterschied“

Fotos: Benjamin Jenak

## Entstehen Gemeinschaft und Zusammenhalt automatisch, wenn man kreative Menschen mit Raum, Ressourcen und Know-how ausstattet und sie einen Sozialen Ort „bauen“ lässt?

**Ein Forschungsprojekt  
mit Prof. Dr. Berthold Vogel  
und Prof. Dr. Claudia Neu**

**G**enau diese Frage haben sich Teams um Prof. Dr. Claudia Neu und Prof. Dr. Berthold Vogel in einem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekt gestellt. Für das Projekt „Soziale-Orte-Konzept. Neue Infrastrukturen für gesellschaftlichen Zusammenhalt“ waren die Forschungsteams der Georg-August-Universität Göttingen und des Soziologisches Forschungsinstitut Göttingen in den Landkreisen Waldeck-Frankenberg (Hessen) und Saalfeld-Rudolstadt (Thüringen) unterwegs. Mit ihrem Konzept „Sozialer Orte“ reagieren sie auf die sozialstrukturelle und räumliche Spaltung unserer Gesellschaft. Soziale Orte sind demnach ein Plädoyer für gleichwertige Lebensverhältnisse. Es sind Orte, die Öffentlichkeit schaffen und Gemeinwohl begründen, Netzwerke knüpfen und neue Formen der Beteiligung ermöglichen sowie die lokale Demokratie festigen und gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.

### **Was sind Soziale Orte?**

„Soziale Orte sind Orte der Begegnung, der Kommunikation und des Miteinanders. Die unterschiedlichsten Menschen kommen hier im öffentlichen Raum zusammen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, aufzubauen oder zu erhalten“, sagt Claudia Neu dazu.



Soziale Orte antworten häufig auch auf einen empfundenen Mangel – an Infrastruktur, an Freizeit- oder Begegnungsmöglichkeiten. Dann findet sich eine einzelne Bürgerin oder auch eine ganze Gruppe Aktiver, die sich an die Arbeit machen und einen Prozess der Veränderung einleiten, an dessen Ende sehr unterschiedliche Ziele oder Ergebnisse stehen können.

### **Was macht sie aus?**

Soziale Orte sind gemeinschaftlich nutzbare Räume mit niedriger Zugangsschwelle. Dort können Menschen geplant oder spontan zusammenkommen. Es sind Kommunikationsorte, an denen man sich über Milieugrenzen hinweg kennenlernen und soziale Bindungen verstärken kann. Auch können sie Orte der Verhandlung und Konfliktaushandlung sein. Sie antworten auf konkrete Bedarfe der Gemeinschaft. ▷



Gertraud Jermutus schafft mit den „Neuen Nachbarn Rudolstadt“ eine besondere Art der Willkommenskultur.

Soziale Orte zeigen sich als innovative Institutionen, in denen Akteur\*innen aus lokaler Zivilgesellschaft, kommunaler Verwaltung und regionaler Wirtschaft zusammenfinden. Sie binden bürgerschaftliches Engagement. Damit festigen Soziale Orte die lokale Demokratie und den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Die Gestalter\*innen Sozialer Orte knüpfen Netzwerke, die (über-) regional wirken und so räumliche Verbindungen herstellen.

In der heutigen, technologiezentrierten Welt bilden Soziale Orte analoge Anker der Begegnung und des persönlichen Kontakts.

### Was will das Konzept erreichen?

Gesellschaftlicher Zusammenhalt ist angesagt! Gerade in Zeiten der Krise braucht es Solidarität, Rücksichtnahme und tätige Hilfeleistung. Dabei ist Zusammenhalt aber auch ein gesellschaftliches Do-it-Yourself, das von aktiven Bürger\*innen in Angriff genommen werden muss. Doch was sind die Grundbedingungen für die nachhaltige Produktion von Zusammenhalt?

Das Soziale-Orte-Konzept möchte den Aufbau neuer (Infra-) Strukturen und Institutionen des gesellschaftlichen Zusammenhalts unterstützen, Orte schaffen, an denen Menschen zusammenkommen und Gesellschaft gestalten können. Es geht dabei um eine tragfähige Infrastruktur in der Fläche, bedarfsorientiert, individuell, jedoch vernetzt, die lokal wirken kann.

Die Coronakrise hat noch einmal deutlich vor Augen geführt, dass wir diese Art von Begegnung brauchen. Die ganze digitale Welt ist na-

türlich ein schönes Werkzeug, aber eigentlich zeigt Corona noch sehr viel mehr, wie wichtig Präsenzerfahrungen sind und wie auch nur daraus soziale Aktivitäten, sozialer Zusammenhalt und soziale Verbindungen entstehen.

### Beheben die Sozialen Orte in den ländlichen Räumen nicht eigentlich einen Mangel, um den der Staat sich kümmern müsste?

„Engagement braucht Ressourcen – das muss aber nicht allein finanzielle Unterstützung sein. Zugleich braucht es auch intakte funktionsfähige Infrastrukturen wie Sporthallen, Schulen oder Schwimmbäder, an denen sich bürgerschaftliches Engagement und Gestaltungswille andocken kann. Zugleich sind wir bei

„unseren“ Sozialen Orten auf eine offene Verwaltung gestoßen, die Partnerin, auch Ermöglicherin ist und nicht Bremsklotz. Wir haben auch festgestellt, dass die örtliche Wirtschaft oft gar nicht mitgedacht wird.“  
Claudia Neu

### „Soziale Orte entstehen nicht im Alleingang, sondern immer im Team.“

Wie sich diese Akteursnetzwerke aus Zivilgesellschaft, Verwaltung und lokalen Unternehmen jeweils zusammensetzen, hängt immer von den örtlichen Bedingungen ab.

### Gibt es einen bestimmten Typ Mensch, der sich vor Ort engagiert oder ist das altersgruppen- und schichtenübergreifend?

Für Claudia Neu ist klar: „Man braucht natürlich ein Zugpferd, trotzdem ist es keine One-Man- oder One-Woman-Show. Es braucht Ideengeber\*innen, aber vor allem diejenigen, die die Ideen dann in die Welt tragen.“

Und auch Berthold Vogel stimmt zu, denn: „Es sind die aktiven Leute vor Ort, die einen Unterschied ausmachen. Daher sind auch manche Orte besser und andere schlechter entwickelt. Wir schauen in der Soziologie immer mehr auf die Strukturen und denken, dass es die Person nicht alleine ist. In der Realität ist das oft anders. Die Menschen machen den Unterschied.“



Jenny Wintzer (li.) und Carolin Weidemann betreiben eine solidarische Landwirtschaft in Strothe. Ihr realisierter Traum: eine Kulturscheune für die Kunstschaffenden der Region.

### Was benötigen Soziale Orte?

Unabhängig von Sozialen Orten sind das Vorhandensein und das Vorhalten öffentlicher Infrastrukturen und Institutionen. Soziale Orte entwickeln sich nicht gegen oder ganz ohne öffentliche Strukturen, sondern mit ihnen.

Die Möglichkeit, nicht nur ein Projekt, sondern ein Prozess zu sein, ist entscheidend. Es geht nicht darum, immer wieder befristete Projekte zu ermöglichen, sondern Prozesse in Gang zu setzen, die nachhaltig nach dem Vorsorgeprinzip wirken können.

Für die Initiierung und Stabilisierung Sozialer Orte sind überdurchschnittlich engagierte und innovationsfähige Akteur\*innen erforderlich, mit der entsprechenden finanziellen Unterstützung, durch die öffentliche Hand, Wertschätzung und den nötigen Freiräumen.

Ein weiterer zentraler Punkt ist die Offenheit in der Verwaltung für partizipative Prozesse und innovative Kooperationen.

Soziale Orte sind Orte der Konfliktaustragung und Konfliktbewältigung, damit hängt die Stabilität und Bindungskraft eines Sozialen Ortes auch von der Fähigkeit zum produktiven Zusammenwirken, der Kompromissbereitschaft und den Möglichkeiten der Konfliktbewältigung ab, über die die verschiedenen Akteur\*innen verfügen.

### Erkenntnisse

Eins der überraschenden Ergebnisse war, dass diese Sozialen Orte eben nicht nur ein konkreter Ort sind, sondern dass sich daran auch immer ein Netzwerk aufgebaut hat, das die Qualität dieser Sozialen Orte ausmacht. Unsere Sozialen Orte weisen über sich selbst hinaus, sie sind inklusiv, laden zum Mitmachen ein, gestalten öffentlichen Raum und entwickeln Ideen für eine nachhaltige Zukunftsgestaltung. Dies bedeutet für eine zukünftige Förderung Sozialer Orte in Stadt und Land, dass nicht mehr Projekte mit einer äußerst begrenzten Laufzeit gefördert werden sollten, sondern Prozesse. Es braucht eine Förderung, mit der sich die

Aktiven vor Ort ihren Sozialen Ort erhalten, erschaffen und gestalten können. Und das sieht eben überall anders aus.

Es geht nicht um die ganz großkalibrigen, millionenschweren Projekte, die auf den Weg gebracht und mit großem Glockengeläut vor Ort installiert werden. Auch kleine Initiativen von wenigen Leuten können vor Ort große Wirkung entfalten.

### Wer der gesellschaftlichen Spaltung entgegenwirken will, muss engagierte Menschen unterstützen, vor allem im ländlichen Raum.

#### Das Soziale-Orte-Konzept steht für ...

... eine Veränderung der Sichtweise: Kleinstadt und ländlicher Raum zählen. Für die gesellschaftliche Zukunft spielen sie eine zentrale Rolle.

...die Bekräftigung öffentlichen Engagements: Die Vitalität der (lokalen) Demokratie hängt an der Leistungsfähigkeit von öffentlichen Infrastrukturen und Gütern in der Fläche.

...die Verteidigung eines Prinzips: Gleichwertige Lebensverhältnisse sind kein Luxusprodukt für bessere Zeiten, sondern ein Leitprinzip der Gesellschaftsgestaltung.

#### Prof. Dr. Claudia Neu

Projektverantwortliche. Lehrstuhl für Soziologie Ländlicher Räume an den Universitäten Göttingen und Kassel

#### Prof. Dr. Berthold Vogel

Projektverantwortlicher. Direktor des SOFI und Sprecher des FGZ-Standortes Göttingen.

Aus: Das Soziale-Orte-Konzept. Neue Infrastrukturen für gesellschaftlichen Zusammenhalt  
Herausgeberin: Georg-August-Universität Göttingen, Department für Agrarökonomie und Rurale Entwicklung  
Lehrstuhl für Soziologie Ländlicher Räume, Platz der Göttinger Sieben 5, 37073 Göttingen  
Ein gemeinschaftliches Forschungsprojekt (01.10.2017 - 31.12.2020)

# Kurstipps Online-Kurse

Unsere Online-Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, bequem von Zuhause aus Angebote wahrzunehmen.

## Rund ums Geld

online .....

### Richtig investieren Aktien und ETFs

Mo, 17. April (11002)

### Neue Trends in der Geldanlage

Mo, 8. Mai (11000)

### NFTs und Metaverse

Do, 11. Mai (13002)

 Mit Hartmut Nehme  
Alle Kurse jeweils 18.30 - 21 Uhr,  
jeweils 12,- €



## Trends des 21. Jahrhunderts verstehen

online .....

### Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen

Mo, 20. März (11001)

### Künstliche Intelligenz im Alltag

Di, 9. Mai (13001)

 Mit Hartmut Nehme  
Alle Kurse jeweils 18.30 - 21 Uhr,  
jeweils 12,- €

## Gesundheit

online .....

### Early-Bird Yoga

#### Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag

Kurze Morgenpraxis für Geübte und Ungeübte. Bewusstes Atmen sowie Dehnen, Mobilisieren und Fließen am Morgen bilden die Grundlage für einen guten Start. Wenn Du früh 30 Minuten Zeit hast, probiere die Morgenpraxis für Dich aus.

 Ab Mi, 1. März, 7 - 7.30 Uhr, 19 x  
(40262) mit Doris Noll  
Gebühr: 61,- €

online .....

### Wirbelsäulengymnastik

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule, als auch alle anderen Gelenke mobilisiert und kräftigt. Durch funktionelle Übungen werden Beweglichkeit und Stabilität gefördert, das allgemeine Wohlbefinden gestärkt. Dieser Kurs wird als Hybrid-Variante durchgeführt, d. h. neben den Teilnehmenden über Skype sind auch Teilnehmende in Präsenz im Kurs.

 Ab Mi, 8. März, 20 - 21 Uhr,  
14 x, (41431)  
Mit Simone Wendland  
Gebühr: 57,- €



Foto: artimages/123rf.com

## Computerwissen



Foto: TMAX/fotolia.com

online .....

### Excel Aufbau

#### Formeln & Funktionen

In diesem Seminar lernen Sie weitere nützliche Funktionen von Excel, mit denen Sie Ihre Daten auch für komplexere Aufgaben aufbereiten können.

 Di, 21. März, 17.30 - 20.45 Uhr, 2 x  
(23250) mit Karin Bode  
Gebühr: 80,- €

online .....

### Excel Spezial

#### Datenanalyse

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Excel Ihre großen Datenlisten geschickt aufbereiten und auswerten können.

 Di, 16. Mai, 17.30 - 20.45 Uhr, 2 x  
(23251) mit Karin Bode  
Gebühr: 80,- €

## Sprachen

online .....

### Coffee, Cake and English

 Mi, 8. März, 18 - 19 Uhr, 5 x  
(32706) mit Paul Dormer  
Gebühr: 38,- €



## Moderne Arbeitswelten

Kurse mit Joachim Severin in Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Herzogenaurach und Schwabach. **Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, [www.vhs.schwabach.de](http://www.vhs.schwabach.de), [vhs@schwabach.de](mailto:vhs@schwabach.de), Tel. 09122 860-204**

online .....

### Klassisch + Agil (SCRUM)

#### Hybrides Projektmanagement

Grundlagen, Methoden und Unterschiede des klassischen bzw. agilen Projektmanagements.

 Di + Do, 28./30. März, jeweils 18 - 20 Uhr, 2 x  
Mit Joachim Severin  
Gebühr: 48,- €

online .....

### Mind Mapping

Eine Methode zum Gedanken sammeln und strukturieren. In diesem Seminar lernen Sie, warum Mind-Mapping Sie, ob klassisch am Flip-Chart oder mit Software-Tools, unterstützen kann.

 Di+Do, 9./11. Mai, jeweils 18 - 19.30 Uhr, 2 x  
Mit Joachim Severin  
Gebühr: 36,- €

online .....

### Zeit optimal nutzen

Zeit optimal nutzen, Prioritäten setzen, Aufgaben zeitlich richtig einschätzen und Zeitfresser reduzieren.

 Di + Do, 23./25. Mai, jeweils 18 - 19.30 Uhr, 2 x  
Mit Joachim Severin  
Gebühr: 36,- €

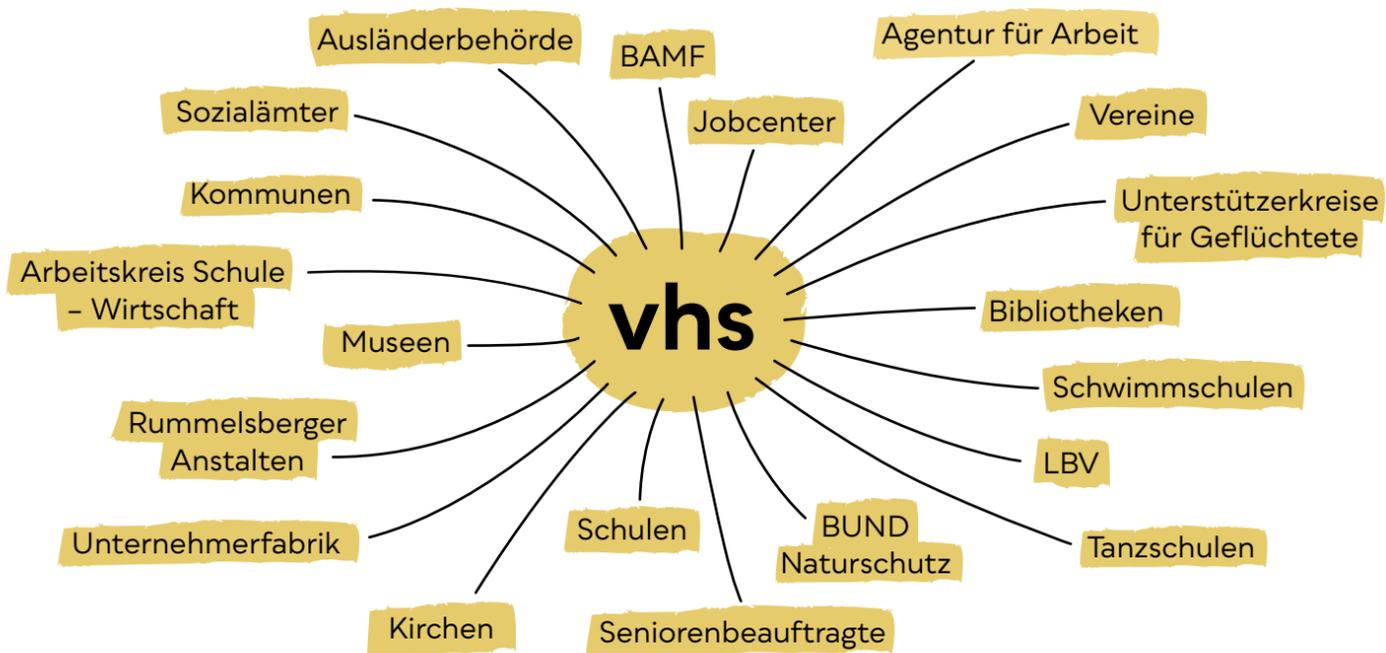
online .....

### Digitale Zusammenarbeit

#### In Projekten / im Büro

Digitale Zusammenarbeit in Projekten / im Büro; Online-Kollaboration Tools, Technik, Trends.

 Mo + Mi, 12./14. Juni, jeweils 18 - 19.30 Uhr, 2 x  
Mit Joachim Severin  
Gebühr: 36,- €



# vhs verbindet

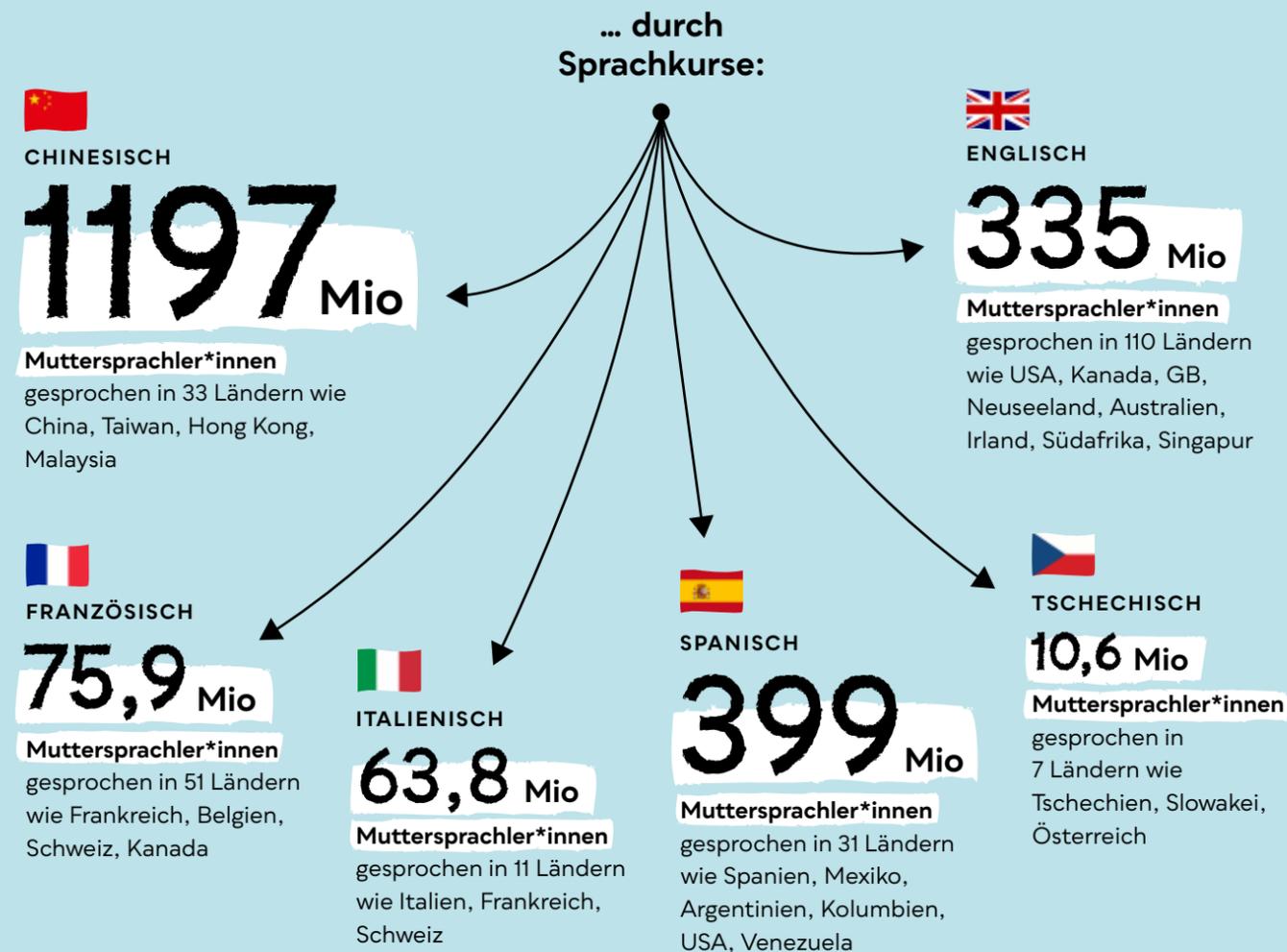
**155.928**  
Menschen

... in  
**13.655**  
Kursen



... in  
**10**  
Jahren

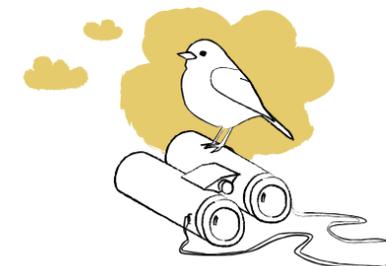
Das heißt in 10 Jahren konnten sich so viele Menschen in einem vhs-Kurs begegnen wie im Landkreis leben. (127.400 Einwohner im LK in 2021). Oder pro Jahr so viele (15.592) wie fast alle Bewohner Wendelsteins (15.875).



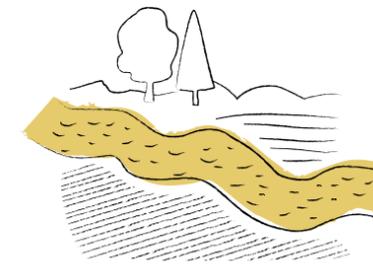
## Mit vhs-Kursen mehr über die Region erfahren



Podcast zur Jüdischen Geschichte in Georgensgmünd



Vogelstimmenwanderung in Wendelstein



Die Altmühl - eine Reise in Bildern

# Kurstipps Bewegung

## Ganzkörper-Workout Fitness für Alle

### Ausdauer, Kraft und Flexibilität

In diesem Kurs stärken wir unseren ganzen Körper mit einfachen Übungen für jedes Leistungslevel. Auch Einsteiger sind herzlich willkommen. Die meisten Übungen erarbeiten wir uns in verschiedenen Schwierigkeitsstufen über den Kurs hinweg. Leichte Aerobic-Elemente zum Aufwärmen, gefolgt von klassischem Training. Für die Körpermitte gibt es Elemente aus dem Rücken-Training, die am Ende zur Entspannung mit sanften Dehnungen kombiniert werden.

 **Mo, 6. März, 18.15 - 19.15 Uhr, 6 x**  
**Schwanstetten (41159)**  
**Mit Laura Marr**  
**Gebühr: 38,- €**



Foto: rastudio/123rf.com

## Wirbelsäulengymnastik

### Für Ü60

Es lohnt sich in jedem Alter Bewegung in den Alltag zu bringen. Geübt wird so wie jeder kann. Durch altersgerechte Übungen kräftigen wir das Muskel- und Skelettsystem. Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

 **Mo, 6. März, 18 - 18.45 Uhr, 12 x**  
**Schwanstetten (41456)**  
**Mit Gabriela Liehret**  
**Gebühr: 50,- €**

## Seniorengymnastik



Foto: pressmaster/fotolia.com

Eingeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammenkommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben.

 **Do, 9. März, 14.30 - 16 Uhr, 8 x**  
**Rednitzhembach (41206)**  
**Mit Stephanie Schwarm**  
**Gebühr: 60,- €**

## Zumba®

### Workout für jede Altersgruppe

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining 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.

 **Di, 7. März, 18 - 19 Uhr, 10 x**  
**Heideck (41545)**  
**Mit Susanne Opitz**  
**Gebühr: 50,- €**  
Ab dem 6. März auch in  
Thalmässing (41636)

Foto: Lorelyn Medina/123rf.com

# Kurstipps Entspannung

## Qigong

### Entspannt in den Abend mit Qigong

In diesem Kurs wiederholen wir die Übungen des letzten Semesters, erlernen aber auch neue, wirkungsvolle Übungsformen, u. a. speziell für die Jahreszeit. Dazwischen immer wieder Energie-, Spürübungen und Meridianübungen. Selbstmassage und kleine Abschlussmeditation runden den Abend ab. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie führen zu mehr innerer Ruhe („Ruhe in Bewegung, Bewegung in Ruhe“) und Ausgeglichenheit.

 **Mi, 8. März, 18.30 - 20 Uhr, 6 x**  
**Abenberg (40750)**  
**Mit Christine Keuth**  
**Gebühr: 57,- €**



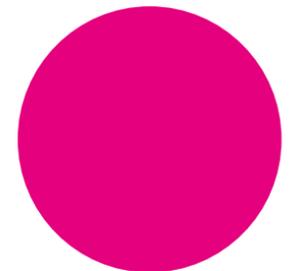
## Progressive Muskel- entspannung und mehr

### Wege zu innerer Ruhe

Sie lernen die progressive Muskelentspannung bzw. -relaxation (PME) kennen. Es ist ein klassisches Entspannungsverfahren, bei dem ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Außerdem lernen Sie auch andere Entspannungsmethoden, z. B. Fantasiereisen, Atemübungen sowie Achtsamkeit kennen.



 **Do, 20. April, 18.30 - 19.30 Uhr, 6 x**  
**Abenberg (40002)**  
**Mit Karin Böckler**  
**Gebühr: 38,- €**



## YOGALEHRER\*INNEN AUSBILDUNG

mit Lissa Gruner und Silke Fischer

Mehr Informationen unter  
[www.lissagruner.de](http://www.lissagruner.de) und [www.yoga-sulzbuerg.de](http://www.yoga-sulzbuerg.de)

Anatomisch klare Haltungen sowie der Hintergrund des Yoga von der Entstehung bis heute sind Teil dieser Ausbildung. Das Yoga von damals wollen wir in die Gegenwart bringen und dennoch nichts von der Tiefe und der spirituellen Basis verlieren. Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft fließen mit ein und auch klassische Atemtechniken werden gelernt. Die Asanapraxis orientiert sich am Iyengar Yoga.



Werde  
Kursleiter\*in  
bei uns

Wir freuen uns  
auf deine Bewerbung  
kursleitung@vhs-roth.de

# Programm

## Frühjahr / Sommer 2023

### Stadt Abenberg

Anja Arnold  
Stillaplatz 3  
91183 Abenberg  
Tel 9178 / 9880-54  
Fax 9178 / 9880-80  
anja.arnold@vhs-roth.de



- **Die Altmühl – Eine Reise in Bildern**,  
Fr, 24. März, 19-20.30 Uhr, 1 x, 6 €, Peter Goppelt,  
18301, Bürgerhaus
- **Österreichs schönste Landschaften  
5-Regionen-Rundfahrt in Bildern**,  
Fr, 7. Juli, 19-20.30 Uhr, 1 x, 6 €, Peter Goppelt,  
18302, Bürgerhaus
- **Arbeitskreis Klöppeln**, Sa, 25. März,  
14-17 Uhr, 5 x, gebührenfrei, Christine Meier,  
18600, Klöppelschule
- **Progressive Muskelentspannung und  
mehr – Wege zu innerer Ruhe**,  
Do, 20. April, 18.30-19.30 Uhr, 6 x, 38 €,  
Karin Böckler, 40002, Dorfgemeinschaftshaus  
Obersteinbach
- **Yoga am Spätnachmittag**,  
Di, 14. März, 17.30-19 Uhr, 10 x, 95 €,  
Susanne Bittner, 40200, Bürgerhaus
- **Qigong – Entspannt in den Abend**  
Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 6 x, 57 €, Christine  
Keuth, 40750, Katholisches Jugendheim
- **Full Body Workout**, Mi, 8. März,  
19.15-20.30 Uhr, 6 x, 48 €, Daniela Kahler,  
41000, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

- **Full Body Workout**, Mi, 10. Mai,  
19.15-20.30 Uhr, 8 x, 64 €, Daniela Kahler,  
41001, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **HIIT-Training – Kondition, Koordination,  
Beweglichkeit**, Di, 25. April, 20-21 Uhr, 5 x, 32 €,  
Verena Bloss, 41002, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für  
die Wirbelsäule**, Mi, 8. März, 18-19 Uhr, 6 x,  
38 €, Daniela Kahler, 41300, Grund-/Mittelschule,  
Turnhalle
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für  
die Wirbelsäule**, Mi, 10. Mai, 18-19 Uhr, 8 x,  
51 €, Daniela Kahler, 41301, Grund-/Mittelschule,  
Turnhalle
- **Romane unserer Zeit – Abenberger  
Literaturkreis**, Do, 16. März, 19-20.30 Uhr, 3 x,  
23 €, Albert Rösch, 50100, Bürgerhaus
- **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene**,  
Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer,  
50401, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene**,  
Di, 7. März, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer,  
50402, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene**,  
Do, 9. März, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer,  
50404, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre – Weiterführender Kurs für  
Erwachsene**, Do, 9. März, 19-20 Uhr, 12 x,  
90 €, Georg Krämer, 50407, Grund-/Mittelschule,  
Musikraum
- **Aquarell – Modern – lebendig – leicht**,  
Mi, 19. April, 9-12 Uhr, 2 x, 88 €, Sabine Weigand,  
52302, Atelier Sabine Weigand

- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger und  
Fortgeschrittene**, Mo, 27. Februar, 18-20.30 Uhr,  
8 x, 85 €, Christine Meier, 54210, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger und  
Fortgeschrittene**, Di, 28. Februar, 18.30-21 Uhr,  
8 x, 85 €, Christine Meier, 54211, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger und  
Fortgeschrittene**, Mi, 1. März, 9-11.30 Uhr, 8 x,  
85 €, Christine Meier, 54212, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Für Anfänger und  
Fortgeschrittene**, Do, 2. März, 11.30-14 Uhr,  
8 x, 85 €, Christine Meier, 54214, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Kurskurs  
Für Anfänger und Fortgeschrittene**,  
Di, 4. Juli, 18.30-21 Uhr, 4 x, 45 €, Christine Meier,  
54216, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze – Kurskurs  
Für Anfänger und Fortgeschrittene**,  
Do, 6. Juli, 9-11.30 Uhr, 4 x, 45 €, Christine Meier,  
54217, Klöppelschule
- **Schönes Klöppelwochenende 2**,  
Fr, 7. Juli, 16-18 Uhr, 3 x, 85 €, Christine Meier,  
54220, Klöppelschule
- **Aquarell für Kinder und Jugendliche  
Lasst eurer Fantasie freien Lauf**,  
Fr, 21. April, 15-17.30 Uhr, 1 x, 22 €, Sabine  
Weigand, 75200, Atelier Sabine Weigand
- **Klöppeln für Kinder – Ab 8 Jahren**,  
Do, 2. März, 14.30-16 Uhr, 16 x, gebührenfrei,  
Christine Meier, 75483, Klöppelschule
- **Klöppeln für Kinder – Ab 8 Jahren**,  
Mo, 6. März, 14.30-16 Uhr, 16 x, gebührenfrei,  
Christine Meier, 75484, Klöppelschule

## Markt Allersberg

Elke Zintl  
Marktplatz 1  
90584 Allersberg  
Tel 0174/9693721  
vhs@allersberg.de



- **Smartphone/Tablet mit Android – A Ab 50+ mit eigenen Geräten**, Mo, 6. März, 16-18 Uhr, 5x, 81 €, Bert Timm, **24000**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Smartphone/Tablet mit Android – B Ab 50+ mit eigenen Geräten**, Mo, 12. Juni, 16-18 Uhr, 5x, 81 €, Bert Timm, **24001**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **LaptopWissen Kompakt für Senioren 55+ – Erste Schritte am eigenen Laptop (E-Mails + Internet)**, Mo, 24. April, 16-18 Uhr, 5x, 81 €, Bert Timm, **24002**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Einzel-Schulung am PC/Laptop Intensive individuelle Schulung**, Mi, 26. Juli, 18-20 Uhr, 1x, 37 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **24011**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Englisch-Grundstufe A2, Auffrischungskurs**, Do, 16. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 74 €, Gabriele Pflügner, **32201**, Mittelschule
- **Französisch A1 – Recontres, Fortsetzungskurs**, Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 8x, 60 €, Anna Guilloux-Blütling, **33100**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Französisch A1, Fortsetzungskurs**, Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 8x, 76 €, Anna Guilloux-Blütling, **33101**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Französisch A2 – Recontres, Fortsetzungskurs**, Mi, 17. Mai, 18-19.30 Uhr, 8x, 60 €, Anna Guilloux-Blütling, **33102**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Französisch A1, Fortsetzungskurs**, Mi, 17. Mai, 19.30-21 Uhr, 8x, 76 €, Anna Guilloux-Blütling, **33103**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Spanisch A1 – Spanisch für den Urlaub**, Mi, 22. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 74 €, Maria Teresa Spital, **37100**, Mittelschule
- **Yoga und Meditation**, Mo, 6. März, 9.15-10.15 Uhr, 15x, 67 €, Eva-Maria Harrer, **40100**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt

- **Beckenbodentraining für Frauen So stärken wir unsere Körpermitte**, Do, 20. April, 17.30-18.30 Uhr, 6x, 38 €, Ulrike Brosowski, **40105**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Yoga weiterführender Kurs Für Einsteiger geeignet**, Do, 9. März, 9-10.30 Uhr, 14x, 94 €, Karin Allgeier, **40230**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Yoga für jedes Alter – Für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 16.30-18 Uhr, 14x, 94 €, Karin Allgeier, **40232**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 14x, 94 €, Karin Allgeier, **40233**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 8. März, 8.45-10 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40234**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Yoga für Anfänger**, Mi, 8. März, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40235**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mi, 8. März, 18.45-20 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40236**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Di, 7. März, 17.30-19 Uhr, 15x, 101 €, Eva-Maria Harrer, **40238**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Hatha-Yoga – Für Entspannung und Wohlbefinden**, Do, 2. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 67 €, Katrin Wolf, **40241**, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
- **Body Fit – Ganzkörpertraining mit Fokus auf Faszien**, Do, 9. März, 18-19 Uhr, 6x, 38 €, Claudia Zimmermann, **41010**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Intervall-Training – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 9. März, 19.15-20 Uhr, 6x, 29 €, Claudia Zimmermann, **41011**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Stand Up Paddel – Anfänger Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren**, Sa, 22. Juli, 13-15 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **41631**, Seezentrum Heuberg
- **Stand Up Paddel – Anfänger Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren**, Sa, 22. Juli, 16-18 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **41632**, Seezentrum Heuberg

- **Outdoor Lauftraining für Einsteiger Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation**, So, 19. März, 8-9.30 Uhr, 6x, 50 €, Sonja Lieberwirth, **41660**, Am Brünnele
- **Serata italiana di cucina – La vera cucina italiana – die echte italienische Küche**, Mi, 22. März, 17-22 Uhr, 1x, 40 €, Luciano Gassi, **42005**, Mittelschule, Lehrküche
- **Osterbrunch ohne viel Aufwand**, Do, 23. März, 18-21 Uhr, 1x, 19 €, Anja Hofbeck, **42110**, Mittelschule, Lehrküche
- **Frühlingsküche – Schnell und gesund**, Do, 4. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 19 €, Anja Hofbeck, **42111**, Mittelschule, Lehrküche

### Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im Februar

- **Gitarre für Fortgeschrittene Stufe 1 Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 7. März, 19.35-20.15 Uhr, 8x, 47 €, Gisela Timm, **50412**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren für Fortgeschrittene Stufe 2 Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 16. Mai, 19.35-20.15 Uhr, 7x, 41 €, Gisela Timm, **50413**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 5 Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 7. März, 20.20-21.05 Uhr, 8x, 53 €, Gisela Timm, **50415**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 6 Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 16. Mai, 20.20-21.05 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **50416**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 9 Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 7. März, 18.10-18.55 Uhr, 8x, 53 €, Gisela Timm, **50418**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10 Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 16. Mai, 18.10-18.55 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **50419**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 13 Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 9. März, 19.05-19.50 Uhr, 8x, 53 €, Gisela Timm, **50420**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 14N Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 9. März, 20.05-20.50 Uhr, 8x, 53 €, Gisela Timm, **50421**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 14 Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 18. Mai, 19.05-19.50 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **50422**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 15N – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 18. Mai, 20.05-20.50 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **50423**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs – Spielen nach Noten, Stufe 2**, Di, 7. März, 19-19.30 Uhr, 8x, 35 €, Gisela Timm, **50424**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs - Spielen nach Noten, Stufe 3**, Di, 16. Mai, 19-19.30 Uhr, 7x, 31 €, Gisela Timm, **50425**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 7. März, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50427**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 16. Mai, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50428**, Gilardihaus, Sitzungssaal
- **Aquarellmalen – Für Jugendliche und Erwachsene**, Di, 9. Mai, 17-20 Uhr, 2x, 88 €, Sabine Weigand, **52304**, Mittelschule, Kunstsaal
- **Vom Schnappschuss zum Foto – Ein Basisworkshop für Familien**, Sa, 13. Mai, 14-17 Uhr, 1x, 35 €, Sylvia Höfle, **55100**, Am Brünnele
- **Trickfilmworkshop für Kinder ab 9 Jahren – Smartphone Trickfilme selbst gestalten**, Sa, 25. März, 14-17 Uhr, 1x, 35 €, Sylvia Höfle, **75300**, Gilardihaus

## Gemeinde Büchenbach

Stefanie Stöcker  
Rother Straße 8  
91186 Büchenbach  
Tel 09171 / 9795-40  
Fax 09171 / 9795-90  
stefanie.stoecker@buechenbach.de



- **Neue Trends in der Geldanlage**, Mo, 8. Mai, 18.30-21 Uhr, 1x, 12 €, Hartmut Nehme, **11000**, Online-Kurs

- **Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen**, Mo, 20. März, 18.30-21 Uhr, 1x, 12 €, Hartmut Nehme, **11001**, Online-Kurs
- **Richtig investieren – Aktien und ETFs**, Mo, 17. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 12 €, Hartmut Nehme, **11002**, Online-Kurs
- **Investieren in Kryptowährungen**, Mo, 24. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 12 €, Hartmut Nehme, **11003**, Online-Kurs
- **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 29. April, 9-13 Uhr, 1x, 12 €, Hartmut Nehme, **11004**, Online-Kurs
- **Künstliche Intelligenz im Alltag**, Di, 9. Mai, 18.30-21 Uhr, 1x, 12 €, Hartmut Nehme, **13001**, Online-Kurs
- **NFT's und Metaverse**, Do, 11. Mai, 18.30-21 Uhr, 1x, 12 €, Hartmut Nehme, **13002**, Online-Kurs
- **Italienisch für den Urlaub – Lebendiges Italienisch für Alltagssituationen**, Do, 9. März, 18.30-20 Uhr, 5x, 56 €, Sabine Krebs, **35901**, Grund- und Mittelschule
- **Early-Bird Yoga – Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag**, Mi, 1. März, 7-7.30 Uhr, 19x, 61 €, Doris Noll, **40262**, Online-Kurs
- **Wildkräuterspaziergang Frühlingszauber**, Di, 23. Mai, 17.30-21.30 Uhr, 1x, 35 €, Petra Ortlepp, **42003**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche

- **10x10 mediteran – 10 Gerichte à 10 Minuten**, Mi, 10. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42123**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche
- **Schnelle und vegetarische Küche Gesund und stilvoll Essen für Vielbeschäftigte**, Do, 4. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42125**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche

## Gemeinde Georgensgmünd

Eva Haberkern  
Bahnhofstraße 4  
91166 Georgensgmünd  
Tel 09172 / 703-41  
Fax 09172 / 703-50  
eva.haberkern@vhs-roth.de



- **Podcast jüdische Geschichte Wege die zusammenführen**, Sa, 22. April, 10-15 Uhr, 3x, gebührenfrei, Monika Kauderer, **10305**, Meiersbeck
- **Reise durch das Sonnensystem Wenn das Fahrrad zum Raumschiff wird**, So, 23. April, 14-16 Uhr, 1x, 8 €, Jochen Wiltschko, **13100**, Goldene Sonne
- **Unsere Wälder – ein bedrohter Schatz Habitatspiel „Den Wald schützen“**, So, 9. Juli, 14-16 Uhr, 1x, 15 € / Kinder bis 15 Jahre frei, Ann Grösch, **14105**, Schlösslein, Saal

# Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



vhs-roth.de

**Habitatspiel „Die bäuerliche Landwirtschaft“ – Welchen Einfluss haben wir?**

So, 7. Mai, 14-16 Uhr, 1x, 15 € / Kinder bis 15 Jahre frei, Ann Grösch, **14106**, Schlösslein, Saal

**Auf Tuchfühlung mit der Brennnessel Pflanzenworkshop**, Sa, 6. Mai, 14-17.30 Uhr, 1x, 23 €, Elke Löhlein, **14201**, Kreuzung Wernsbacher Weg/Flurstütze (Petersgmünd)

**Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 25. März, 8-16 Uhr, 1x, 115 €, Tom Gramer, **22101**, Dr.-Mehler-Schule

**Spanisch – A la hora del paseo Niveaustufe B1**, Mo, 6. März, 17.15-18.45 Uhr, 12x, 89 €, Ursula Reitberger, **37301**, Schlösslein, Saal

**Achtsamkeit im Wald – Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen**, Sa, 1. April, 9-12 Uhr, 1x, 19 €, Elke Löhlein, **40004**, Kreuzung Wernsbacher Weg/Flurstütze (Petersgmünd)

**Kundalini-Yoga**, Do, 23. März, 18-19.30 Uhr, 8x, 67 €, Adriana Molina Fath, **40290**, Schlösslein, Saal

**Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 7. März, 17-18.30 Uhr, 5x, 42 €, Marietta Huth, **40298**, Schlösslein, Saal

**Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 7. März, 19-20.30 Uhr, 5x, 42 €, Marietta Huth, **40299**, Schlösslein, Saal

**Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene** Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 100 €, Rita Utz-Wehle, **40752**, Schlösslein, Saal

**Spiralstabilisation – Für eine gesunde Wirbelsäule – Einführungskurs**, Sa, 11. März, 16-19.30 Uhr, 1x, 27 €, André Berger, **41335**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle

**Spiralstabilisation – Stabilisieren und mobilisieren der Wirbelsäule**, Mo, 13. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 75 €, André Berger, **41336**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle

**Aqua-Bodyforming**, Mo, 6. März, 19-19.45 Uhr, 9x, 99 €, Sport&FunKids e.V., **41801**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Aqua-Bodyforming**, Mo, 6. März, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 99 €, Sport&FunKids e.V., **41802**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Aqua-Bodyforming**, Mo, 12. Juni, 19-19.45 Uhr, 7x, 77 €, Sport&FunKids e.V., **41811**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Aqua-Bodyforming**, Mo, 12. Juni, 19.45-20.30 Uhr, 7x, 77 €, Sport&FunKids e.V., **41812**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Resilienz – Das Immunsystem der Seele Die Herausforderungen des Lebens meistern**

Di, 25. April, 18-20 Uhr, 4x, 45 €, Anja Eitel, **44102**, Schlösslein, Saal

**Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode Schmerzlinderung durch richtige Druckanwendung**, Do, 6. Juli, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **45300**, Schlösslein, Saal

**Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 12. März, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Eva Haberkern, **52115**, Dr.-Mehler-Schule

**Portraitmalen am Sonntag Wir geben unserer Kreativität ein Gesicht**, So, 19. März, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Eva Haberkern, **52116**, Dr.-Mehler-Schule

**Overlock-Führerschein – Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten der Overlock**, So, 5. März, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Marlies Ay, **54000**, Dr.-Mehler-Schule

**Sonntagsnähen für Erwachsene – Näh doch, was Dir passt**, So, 30. April, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Marlies Ay, **54002**, Dr.-Mehler-Schule

**Babyschwimmen 1 3. bis 7. Lebensmonat**, Mo, 6. März, 10.30-11 Uhr, 9x, 90 €, Sport&FunKids e.V., **74100**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Babyschwimmen 1 3. bis 7. Lebensmonat**, Mo, 12. Juni, 10.30-11 Uhr, 7x, 70 €, Sport&FunKids e.V., **74101**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Babyschwimmen 2 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 6. März, 10-10.30 Uhr, 9x, 90 €, Sport&FunKids e.V., **74102**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Babyschwimmen 2 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 12. Juni, 10-10.30 Uhr, 7x, 70 €, Sport&FunKids e.V., **74103**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Babyschwimmen 3 14. bis 20. Lebensmonat**, Mo, 6. März, 9.15-10 Uhr, 9x, 99 €, Sport&FunKids e.V., **74104**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Babyschwimmen 3 14. bis 20. Lebensmonat**, Mo, 12. Juni, 9.15-10 Uhr, 7x, 77 €, Sport&FunKids e.V., **74105**, Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Str. 28

**Musikgarten – Für Babys bis ca. 18 Monate (mit Begleitperson)**, Mo, 6. März, 9-9.40 Uhr, 10x, 65 €, Dorothee Dietrich, **75030**, Evang. Gemeindehaus

**Zeichne dein Lieblingsmotiv Zeichenkurs für Kids von 10-12 Jahren**, Sa, 25. März, 9-12 Uhr, 1x, 17 €, Eva Haberkern, **75210**, Dr.-Mehler-Schule

**Male dein Lieblingstier – Für Kinder von 6 bis 8 Jahren**, Sa, 15. April, 9.30-11.30 Uhr, 1x, 15 €, Eva Haberkern, **75211**, Dr.-Mehler-Schule

**Nähen für Kids – Muttertagsgeschenk Für Kinder ab 10 Jahre**, So, 23. April, 10-16 Uhr, 1x, 38 €, Marlies Ay, **75473**, Dr.-Mehler-Schule

**Gartenplanung Schritt für Schritt – Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Mo, 17. April, 18.45-21.30 Uhr, 3x, 58 €, Vera Wache, **14202**, Grund-/Mittelschule

**Wandern mit offenen Augen – Kräuter am Wegesrand entdecken und erkennen**, Fr, 21. April, 16-18.30 Uhr, 1x, 21 €, Claudia Wittmann, **18450**, Herrnsberg, Schusterhof

**Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 8. Juli, 8-16 Uhr, 1x, 115 €, Tom Gramer, **22102**, Grund-/Mittelschule

**Vom Brief zum Serienbrief – Grundlagen Serienbrief**, Mo, 6. März, 17-20 Uhr, 2x, 48 €, Birgit Herrler, **23150**, Grund-/Mittelschule

**Excel Aufbau – Formeln & Funktionen**, Di, 21. März, 17.30-20.45 Uhr, 2x, 80 €, Karin Bode, **23250**, Online-Kurs

**Excel Spezial – Datenanalyse**, Di, 16. Mai, 17.30-20.45 Uhr, 2x, 80 €, Karin Bode, **23251**, Online-Kurs

**Smartphones sicher beherrschen 55+ mit den eigenen Geräten**, Sa, 18. März, 10-12 Uhr, 2x, 33 €, Bettina Herrler, **24003**, Grund-/Mittelschule

**Sicher im Internet unterwegs 55+ mit den eigenen Geräten**, Mi, 19. April, 18-20 Uhr, 1x, 15 €, Bettina Herrler, **24004**, Grund-/Mittelschule

**Einsteiger Computerkurs 55+**, Mo, 20. März, 17-19 Uhr, 3x, 48 €, Birgit Herrler, **25002**, Grund-/Mittelschule

**Deutsch für Anfänger\*innen**, Di, 14. März, 19-20.30 Uhr, 12x, 89 €, Eva Pickl, **31552**, Grund-/Mittelschule

**Italienisch – Niveaustufe A2**, Mo, 6. März, 20.15-21.15 Uhr, 12x, 90 €, Kerstin Deitmer, **35201**, Grund-/Mittelschule

**Italienisch – Niveaustufe B1**, Mo, 6. März, 18.45-20 Uhr, 12x, 112 €, Kerstin Deitmer, **35301**, Grund-/Mittelschule

**Italienisch für den Urlaub**, Mo, 6. März, 17.30-18.30 Uhr, 12x, 90 €, Kerstin Deitmer, **35902**, Grund-/Mittelschule

**Spanisch für Anfänger – Niveaustufe A1, ohne Vorkenntnisse**, Fr, 10. März, 18.45-20.15 Uhr, 10x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37025**, Grund-/Mittelschule

**Achtsam und fit – Mit dem Kinderwagen in der Natur unterwegs**, Mo, 12. Juni, 10-11.30 Uhr, 4x, 34 €, Elke Kuhnke, **40010**, Greding, Parkplatz Kaisinger Tal

**Yoga für Jeden I**, Mo, 6. März, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 40 €, Birgit Wolf, **40324**, Sparkassensaal

**Yoga für Jeden II**, Mo, 6. März, 19.30-20.30 Uhr, 8x, 40 €, Birgit Wolf, **40325**, Sparkassensaal

**Qigong am Abend – Die harmonischen achtzehn Bewegungen**, Mo, 6. März, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 45 €, Manuela Schmidt, **40754**, Grund-/Mittelschule

**Kickbox-Aerobic Knockout**, Di, 7. März, 19-20 Uhr, 10x, 50 €, Judith Regensburger, **41048**, Grund-/Mittelschule

**Ganzkörpertraining im Intervall**, Mo, 6. März, 18-18.45 Uhr, 8x, 30 €, Marina Hoh, **41050**, Grund-/Mittelschule

**Pilates mit Beckenbodentraining – 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 7. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 45 €, Petra Streb, **41235**, Grund-/Mittelschule

**Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. März, 9-10 Uhr, 10x, 45 €, Tanja Lay-Weitzel, **41350**, Sparkassensaal

**Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. März, 10.10-11.10 Uhr, 10x, 45 €, Tanja Lay-Weitzel, **41351**, Sparkassensaal

**Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 45 €, Tanja Lay-Weitzel, **41352**, Grund-/Mittelschule

**Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. März, 18.40-19.40 Uhr, 10x, 45 €, Tanja Lay-Weitzel, **41353**, Grund-/Mittelschule

**Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 14. Juni, 9.30-10.30 Uhr, 4x, 18 €, Tanja Lay-Weitzel, **41354**, Sparkassensaal

**Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 14. Juni, 18.30-19.30 Uhr, 4x, 18 €, Tanja Lay-Weitzel, **41355**, Grund-/Mittelschule

**Wirbelsäulengymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik – nicht nur für Senior\*innen**, Mi, 8. März, 16-17 Uhr, 10x, 45 €, Tanja Lay-Weitzel, **41356**, Grund-/Mittelschule

**Gesund und Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 9. März, 9-10 Uhr, 12x, 60 €, Judith Regensburger, **41361**, Gredonia-Trainingsheim

**Wassergymnastik**, Mo, 6. März, 10.15-11 Uhr, 12x, 41 €, Petra Streb, **41820**, Hallenbad

**Wassergymnastik**, Mo, 6. März, 11-11.45 Uhr, 12x, 41 €, Petra Streb, **41821**, Hallenbad

**Wassergymnastik**, Mo, 6. März, 11.45-12.30 Uhr, 12x, 41 €, Petra Streb, **41822**, Hallenbad

**Aqua Power**, Mo, 6. März, 12.30-13.15 Uhr, 12x, 41 €, Petra Streb, **41823**, Hallenbad

**Leichte Wassergymnastik – Am Nachmittag**, Di, 7. März, 16.45-17.30 Uhr, 10x, 34 €, Mario Brzosc, **41832**, Hallenbad

**Wassergymnastik – Am Nachmittag**, Di, 7. März, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 67 €, Mario Brzosc, **41833**, Hallenbad

**Aqua Power – Am Abend**, Di, 7. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 45 €, Mario Brzosc, **41834**, Hallenbad

**Aqua Power – Am Abend**, Di, 13. Juni, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 23 €, Mario Brzosc, **41835**, Hallenbad

**Leichte Küche für den Sommer Saisonal und regional**, Mo, 22. Mai, 19-21.30 Uhr, 1x, 27 €, Claudia Wittmann, **42141**, Herrnsberg, Schusterhof

**Whiskypräsentation und Verkostung German Independent Bottlers**, Sa, 6. Mai, 19-22 Uhr, 1x, 55 €, Armin Schüssler, **42305**, Gasthof Stern

**Wild- und Heilkräuterstube – Naturkosmetik herstellen**, Sa, 8. Juli, 14-19 Uhr, 1x, 30 €, Elke Kuhnke, **43040**, Grund-/Mittelschule

**Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs**, Sa, 13. Mai, 9.30-15.30 Uhr, 1x, 40 €, Elke Spruck, **45001**, Grund-/Mittelschule

**Basenfasten – Durchstarten in den Frühling**, Mo, 20. März, 19-21.30 Uhr, 1x, 19 €, Claudia Wittmann, **45630**, Herrnsberg, Schusterhof

**Schnuppertanzkurs Sevillanas für Frauen – Für Flamenco-Liebhaberinnen**, Mi, 8. März, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 38 €, Almudena Ruiz Bustamante, **51249**, Gredonia-Trainingsheim

**Line Dance Country und Western Für Fortgeschrittene**, Do, 9. März, 18-19.30 Uhr, 10x, 74 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **51250**, Gredonia-Trainingsheim

**Naturfarbenwerkstatt – Einführung ins Nature-Journaling**, Sa, 6. Mai, 14-19 Uhr, 1x, 30 €, Elke Kuhnke, **52002**, Grund-/Mittelschule

**Patchwork / Quilten – Allerlei für jeden Tag – Anfänger und Fortgeschrittene**, Di, 28. Februar, 18.30-21 Uhr, 4x, 50 €, Anna Sedlmeier, **54104**, Grund-/Mittelschule

**Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Tageskurs**, Sa, 17. Juni, 9-17 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **55130**, Grund-/Mittelschule

**Nur Fliegen ist schöner ...! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 22. Juli, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58080**, Grillplatz, Mettendorfer Weg

**Wie erstelle ich eine Bewerbung? Für Schüler\*innen und Schulabsolvent\*innen**, Di, 9. Mai, 16.30-18 Uhr, 3x, 36 €, Bettina Herrler, **72003**, Grund-/Mittelschule

**Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im Februar**

**Stadt Greding**  
 Manuela Wippenbeck  
 Marktplatz 13  
 91171 Greding  
 Tel 08463 / 279  
 Fax 08463 / 6050-15  
 manuela.wippenbeck@vhs-roth.de



- **Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – Für Jugendliche ab 12 Jahren**, Fr, 10. März, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **73501**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga – Von 6 bis 10 Jahren**, Do, 9. März, 17-18 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **74031**, Grund-/Mittelschule
- **Babyschwimmen – 3. bis 12. Lebensmonat**, Mo, 8. Mai, 15-15.30 Uhr, 6x, 25 €, Elke Kuhnke, **74110**, Hallenbad
- **Experimentieren mit Lebensmitteln Kochen für Teenies von 12 bis 16 Jahren**, Mo, 3. April, 15-18 Uhr, 1x, 27 €, Claudia Wittmann, **74415**, Herrnsberg, Schusterhof

### Stadt Heideck

Maria Allmannsberger  
Marktplatz 24  
91180 Heideck  
Tel 09177 / 4940-24  
Fax 09177 / 4940-40  
maria.allmannsberger@vhs-roth.de



- **Denkmalhof – Museumshof Ein Wasmeier-Hof im realen Leben**, Sa, 11. März, 15-18 Uhr, 2x, 40 €, Silja Luft-Steidl, **10300**, Liebenstadt 39
- **Effektive Mikroorganismen – Die Basis eines gesunden Lebens**, Do, 15. Juni, 18.30-20 Uhr, 1x, 6 €, Ursula Moshandl, **14101**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Effektive Mikroorganismen – Bakterienfreundlich Leben – Erfahrungsaustausch**, Do, 20. Juli, 18-20 Uhr, 1x, 6 €, Ursula Moshandl, **14102**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Gartenplanung Schritt für Schritt – Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Sa, 11. März, 14-18 Uhr, 2x, 58 €, Vera Wache, **14204**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Norwegen in Bildern Im Land der Fjorde und Trolle**, Fr, 17. März, 19.30-21 Uhr, 1x, 6 €, Manfred Klier, **18304**, Rathaus, Bürgersaal
- **Genuss und Gesundheit mit Wildpflanzen – Führung und Schulung mit Speisen-Zubereitung**, So, 2. April, 14-18 Uhr, 1x, 35 €, Silja Luft-Steidl, **18451**, Liebenstadt 39
- **Genuss und Gesundheit mit Wildpflanzen – Führung und Schulung mit Speisen-Zubereitung**, So, 7. Mai, 14-18 Uhr, 1x, 35 €, Silja Luft-Steidl, **18452**, Liebenstadt 39

- **Genuss und Gesundheit mit Wildpflanzen – Führung und Schulung mit Speisen-Zubereitung**, So, 4. Juni, 14-18 Uhr, 1x, 35 €, Silja Luft-Steidl, **18453**, Liebenstadt 39
- **Heidecker Erzählcafé Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 16. März, 14-16.30 Uhr, 4x, gebührenfrei, Georg Hafner, **18750**, Rathaus, Bürgersaal
- **Italienisch – Niveaustufe A2**, Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 13x, 124 €, Kerstin Deitmer, **35203**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Spanisch – Für Anfänger**, Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 12x, 114 €, Halina Barrios, **37005**, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Hatha Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Mo, 6. März, 17-18.30 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40351**, Städt. Kindergarten
- **Hatha Yoga – Für Anfänger**, Mo, 6. März, 18.45-20.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40352**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden I**, Do, 2. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40353**, Städt. Kindergarten

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter [vhs-roth.de](http://vhs-roth.de)

- **Yoga für Jeden II**, Do, 2. März, 19.30-20.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40354**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden III**, Do, 2. März, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40355**, Städt. Kindergarten
- **Harmonisch durch die Wechseljahre Mit BeYo® – Beckenboden Yoga und Hatha Yoga**, Sa, 25. März, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **40356**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Hüfte und Beckenboden Beweglich & stabil in der eigenen Mitte**, Sa, 25. März, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **40357**, Städt. Kindergarten
- **Gesunder Rücken und Gelenke – Selbsthilfeübungen für Jung und Alt**, Mi, 19. April, 19-20.30 Uhr, 4x, 38 €, Bernhard Müller, **41310**, Städt. Kindergarten

- **Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik Bewegungen statt schonen**, Di, 7. März, 19-20 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **41373**, Grund-/Mittelschule, kl.Turnhalle
- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Di, 7. März, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **41545**, Grund-/Mittelschule, kl.Turnhalle
- **Darmgesundheit – Vortrag zum menschlichen Schlüsselorgan**, Mo, 8. Mai, 19-21 Uhr, 1x, 12 €, Bernhard Müller, **44118**, Rathaus, Bürgersaal
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 10. März, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50441**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 19. Mai, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **50442**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 1**, Mi, 19. April, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55140**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 2**, Mi, 26. April, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55141**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Grundlagen der digitalen Fotografie Basiswissen – Teil 3**, Mi, 3. Mai, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55142**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 13. Mai, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58100**, Bürgerhaus St. Benedikt

### Stadt Hilpoltstein

Karin Köstler  
Residenz  
Kirchenstraße 1  
91161 Hilpoltstein  
Tel 09174 / 978-503  
karin.koestler@vhs-roth.de



- **Neue digitale Identitäten: Das Beispiel E-Residency – Vorbild Estland?**, Mi, 15. März, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **10100GS**, Online-Kurs
- **Gesundheitsdatenschutz in der EU**, Mi, 19. April, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **10101GS**, Online-Kurs

- **Digitale Entkopplung? – Die Zukunft der europäischen Technologiepolitik**, Mi, 10. Mai, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **10102GS**, Online-Kurs

Vielfalt leben wir auch in unseren Kursen am Auhof

- **Die unbekannte zweite Geschichte des Reichsparteitagsgeländes von 1939 - 1945 Führung durch Nürnberg-Langwasser**, Sa, 24. Juni, 14-15.15 Uhr, 1x, 10 €, Kornelius Schlehlein, **10200**, Nürnberg
- **Strategisches Vermögensmanagement – Geld arbeiten lassen und dabei ruhig schlafen (Hybrid-Kurs)**, Mo, 13. März, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Winfried Brötling, **11020GS**, Roßtal
- **Die private Immobilienfinanzierung Gut vorbereitet ins Beratungsgespräch**, Di, 9. Mai, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Arthur Wilm, **11021GS**, Online-Kurs
- **Wer wird Millionär? Aus eigenem Geld das Meiste rausholen – Ein Angebot für junge Menschen bis 30 Jahren**, Di, 4. Juli, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Arthur Wilm, **11022GS**, Online-Kurs
- **Pflanzenflohmarkt im Residenzhof**, Sa, 6. Mai, 9-14 Uhr, 1x, gebührenfrei, **14200**, Residenz, Garten
- **Gartenplanung Schritt für Schritt – Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Mo, 6. März, 18.45-21.30 Uhr, 3x, 58 €, Vera Wache, **14203**, Haus d. Gastes, Saal
- **Augen auf beim Online-Shopping – Hybrid-Kurs**, Mi, 19. April, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale, **15001GS**, Roßtal
- **Die letzten Dinge – Rund um Bestattung, Grab und Gedenkstein**, Di, 13. Juni, 19-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Jörg Kabierske, **15002GS**, Oberasbach
- **Lebensblockaden lösen – Lebensqualität gewinnen**, Di, 2. Mai, 19-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Beck, **17102**, Haus d. Gastes, Saal
- **Moderne Business-Etikette Gute Manieren als Grundlage für beruflichen Erfolg**, Di, 18. April, 19-21 Uhr, 3x, 45 €, Franka Elsbett-Klumpers, **17204**, Residenz

- **Moderne Umgangsformen im Alltag Ein praktischer Knigge-Kurs in drei Akten**, Di, 27. Juni, 19-21 Uhr, 3x, 45 €, Franka Elsbett-Klumpers, **17205**, Residenz
- **Reisen mit dem Rad – Praxisnahe Tipps zur Vorbereitung**, Do, 16. März, 19-21 Uhr, 1x, 6 €, Klaus Tscharnke, **18300**, Residenz
- **Usedom im Januar in Bildern Eine Reise durch die Ostsee-Insel**, Fr, 24. März, 19.30-21 Uhr, 1x, 6 €, Manfred Klier, **18305**, Residenz
- **Dokumentationsort Hersbruck/Happburg Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen**

- Sa, 25. März, 14-16 Uhr, 1x, 9 €, Barbara Raub, **18406GS**, Hersbruck
- **Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg – Rundgang**, Sa, 1. April, 10-12.30 Uhr, 1x, 9 €, Arne Marends, **18408GS**, Nürnberg, Doku-Zentrum
- **Findelkind – Hochspannung in Nürnberg Krimispaziergang mit Monika Martin**, So, 16. April, 17-18.30 Uhr, 1x, 9 €, **18417GS**, Nürnberg, Unschlittplatz
- **Findelkind – Hochspannung in Nürnberg Krimispaziergang mit Monika Martin**, So, 7. Mai, 17-18.30 Uhr, 1x, 9 €, **18418GS**, Nürnberg, Unschlittplatz




www.landratsamt-roth.de/originalregional






Regionale Produkte



Gastwirtschaften



Direktvermarkter

wirtschaftsfoerderung@landratsamt-roth.de Tel. 09171 81-1326

- **Fotofreunde HIP**, Di, 7. März, 19.30-22 Uhr, 10x, 25 €, Klaus Endres, **18650**, Residenz
- **Homeoffice – die digitale Herausforderung der Zukunft?**, Do, 2. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Thomas Czok, **20000GS**, Online-Kurs
- **Praxisorientiertes Bewerbertraining Expertentricks für eine gelungene Bewerbung**, Di, 14. März, 19-21 Uhr, 2x, 30 €, Franka Elsbett-Klumpers, **20151**, Residenz
- **Klassisch + Agil (SCRUM) = Hybrides Projektmanagement – Online-Seminar**, Di, 28. März, 18-20 Uhr, 2x, 48 €, Joachim Severin, **20502GS**, Online-Kurs
- **Digitale Zusammenarbeit in Projekten im Büro – Online-Seminar**, Mo, 12. Juni, 18-19.30 Uhr, 2x, 36 €, Joachim Severin, **20503GS**, Online-Kurs
- **Zeit optimal nutzen – Online-Seminar**, Di, 23. Mai, 18-19.30 Uhr, 2x, 36 €, Joachim Severin, **20601GS**, Online-Kurs

### Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im Februar

- **Mind Mapping – Gedanken sammeln und strukturieren, Online-Seminar**, Di, 9. Mai, 18-19.30 Uhr, 2x, 36 €, Joachim Severin, **20602GS**, Online-Kurs
- **3D-Druck für Interessierte ohne Vorkenntnisse**, Do, 13. April, 18-21.30 Uhr, 24 €, Heinz Tschabrun, **23501**, Haus d. Gastes
- **iPhone – Erste Schritte**, Mi, 22. März, 17-20 Uhr, 2x, 48 €, Angela Martin, **24005**, Haus d. Gastes
- **iPhone – Nächste Schritte**, Do, 20. April, 17-20 Uhr, 2x, 48 €, Angela Martin, **24006**, Haus d. Gastes
- **Living English Basic Fun – English Conversation für (Neu)Starter (ab A2)**, Di, 7. März, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32702**, Realschule
- **English for English Lovers! Total English! Ab B2**, Di, 7. März, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32703**, Realschule

- **English Konversation – walk and talk Wir erkunden Hiltpoltstein**, Mi, 19. April, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Halina Barrios, **32704**, Residenz
- **Italienisch – Niveaustufe A1/A2**, Do, 9. März, 19.15-20.45 Uhr, 12x, 89 €, Kerstin Deitmer, **35102**, Realschule
- **Italiano con piacere – Niveaustufe A1**, Mo, 13. März, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Karin Zargaoui, **35103**, Residenz
- **Italienisch – Niveaustufe B1**, Mi, 8. März, 19.15-20.45 Uhr, 13x, 146 €, Kerstin Deitmer, **35302**, Realschule
- **Spanisch – Niveaustufe A1.2**, Di, 7. März, 19-20.30 Uhr, 12x, 89 €, Halina Barrios, **37020**, Realschule
- **Spanisch – Niveaustufe B1**, Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 13x, 97 €, Ursula Reitberger, **37302**, Realschule
- **Yoga**, Di, 7. März, 9-10.30 Uhr, 16x, 119 €, Doris Noll, **40380**, Haus d. Gastes
- **Yoga**, Di, 7. März, 10.45-12.15 Uhr, 16x, 119 €, Doris Noll, **40381**, Haus d. Gastes
- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® Beckenboden Yoga für Anfänger**, Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **40383**, Haus d. Gastes
- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® Beckenboden Yoga für Anfänger**, Di, 7. März, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **40384**, Haus d. Gastes
- **Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Do, 9. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **40389**, Haus d. Gastes
- **Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**, Do, 9. März, 18.45-19.45 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **40390**, Haus d. Gastes
- **Fuß, Knie, Becken – Gesunder Gang im Alltag mit der Franklin-Methode®**, Fr, 24. März, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Rita Schön, **41074**, Haus d. Gastes
- **Smovey-Fitness-Training am Rothsee**, Di, 18. April, 18-19.30 Uhr, 5x, 48 €, Irmgard Zollner, **41075**, Seezentrum Heuberg
- **Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik Bewegen statt schonen**, Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 15x, 74 €, Heike Teufel, **41374**, Auhof 1, Turnhalle
- **Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik Bewegen statt schonen**, Mi, 8. März,

- 18.30-19.30 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **41376**, Auhof 1, Turnhalle
- **Wassergymnastik**, Mi, 8. März, 17-17.45 Uhr, 10x, 42 €, Isabell Kraus, **41843**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mi, 8. März, 17.45-18.30 Uhr, 10x, 42 €, Isabell Kraus, **41844**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 6. März, 17-18 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosk, **41845**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 6. März, 20-21 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosk, **41846**, Auhof, Schwimmbad
- **Aquafitness**, Do, 9. März, 19-20 Uhr, 10x, 56 €, Mario Brzosk, **41847**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Aquafitness**, Do, 9. März, 20-21 Uhr, 10x, 56 €, Mario Brzosk, **41848**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Das Immunsystem der Seele Selbstfürsorge als Schlüssel für seelische und körperliche Balance**, Sa, 25. März, 9-12 Uhr, 1x, 17 €, Anja Eitel, **44103**, Residenz
- **Einführung in die Dorn-Methode Selbstübungen für Rücken und Gelenke**, Mi, 29. März, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **45308**, Haus d. Gastes
- **Gitarre zur Liedbegleitung Anfänger Teil 1**, Di, 7. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Peter Knaupp, **50460**, Residenz
- **Gitarrentreff der vhs Hiltpoltstein**, Do, 30. März, 20-22 Uhr, 5x, gebührenfrei, Peter Knaupp, **50470**, Sportheim Hofstetten
- **Aquarell und Pastellmalerei Porträts, Landschaften, Stilleben und Akt**, Mi, 8. März, 17-19 Uhr, 10x, 99 €, Reinhard Dellert, **52005**, Haus d. Gastes
- **Handlettering meets Aquarell**, Mo, 20. März, 17-20 Uhr, 2x, 45 €, Angela Martin, **52702**, Haus d. Gastes
- **Handlettering meets Aquarell**, Mo, 17. April, 17-20 Uhr, 2x, 45 €, Angela Martin, **52703**, Haus d. Gastes
- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 24. März, 18-20 Uhr, 2x, 95 €, Nicola Deing-Kutzleb, **53603**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus
- **Silberringe de Luxe – Luxuriöse Silberringe auch mit Edelsteinen**,

Do, 15. Juni, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 €, Renate Brandel-Motzel, **53604**, Residenz

- **Teenie-Knigge für den Berufsstart – Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben (14 bis 19 Jahre)**, Sa, 17. Juni, 15-19 Uhr, 1x, 45 €, Franka Elsbett-Klumpers, **72005**, Residenz

### Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Eltern-Kind Anfängerschwimmkurs Ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil**, Fr, 10. März, 14-14.45 Uhr, 10x, 56 €, Michaela Penkert, **74220**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Grundtechniken des Kraulschwimmens Kraulkurs für Kinder ab 9 Jahren**, Fr, 24. März, 14.45-15.30 Uhr, 8x, 45 €, Michaela Penkert, **74230**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **KinderKampfKunst – 6 bis 12 Jahre**, Do, 9. März, 17.30-19 Uhr, 9x, 55 €, Michael Heinrich, **74033**, Auhof 1, Turnhalle

### Gemeinde Kammerstein

Karin Löhner  
Dorfstraße 10  
91126 Kammerstein  
Tel 09122/9255-18  
vhs-aussenstelle@kammerstein.de



- **Kräuter- und Waldwanderung Von Baumwipfeln und Engelwurz**, Sa, 13. Mai, 10-13 Uhr, 1x, 23 €, Katja Lerch, **18443**, Wanderparkplatz Fernsehsender
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten Für Brennholzelbstwerber**, Fr, 3. März, 17-21 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **22152**, Haag, Fa. Götz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten Für Brennholzelbstwerber**, Fr, 17. März, 17-21 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **22153**, Haag, Fa. Götz
- **Coffee, Cake and English – online**, Mi, 8. März, 18-19 Uhr, 5x, 38 €, Paul Dormer, **32706**, Online-Kurs

- **Coffee, Cake and English – online**, Mi, 26. April, 18-19 Uhr, 5x, 38 €, Paul Dormer, **32707**, Online-Kurs
- **Die grüne Hausapotheke Wiesen-Workshop**, Sa, 6. Mai, 10-13 Uhr, 1x, 23 €, Katja Lerch, **42014**, Bürgerhaus
- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 28. Februar, 9-11.30 Uhr, 4x, 64 €, Barbara Hechtel, **53101**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel
- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 28. Februar, 19-21.30 Uhr, 4x, 64 €, Barbara Hechtel, **53102**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

### Gemeinde Rednitzhembach

Christian Wagner  
Tel 09122 / 6921-31  
Selina Lang  
Tel 09122/6921-57  
Rathausplatz 1  
91126 Rednitzhembach  
Fax 09122 / 6921-42  
christian.wagner@vhs-roth.de  
selina.lang@vhs-roth.de



- **Qigong**, Mi, 19. April, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 51 €, Heike Flügel, **40771**, Jugendhaus
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 6. März, 17-18.15 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41101**, Gemeindez., Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 6. März, 18.15-19.30 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41102**, Jugendhaus
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 6. März, 19.45-21 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41103**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 22. Mai, 17-18.15 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41105**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 22. Mai, 18.15-19.30 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41106**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 22. Mai, 19.45-21 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **41107**, Jugendhaus
- **Seniorengymnastik**, Do, 9. März, 14.30-16 Uhr, 8x, 60 €, Stephanie Schwarm, **41206**, Rednitzhembach, Mehrzweckhalle
- **Seniorengymnastik**, Do, 25. Mai, 14.30-16 Uhr, 7x, 52 €, Stephanie Schwarm, **41207**, Rednitzhembach, Mehrzweckhalle
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 15. Juni, 19.15-20 Uhr, 7x, 77 €, Sport&FunKids e.V., **41864**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Für Fortgeschrittene**, Mo, 12. Juni, 19-19.45 Uhr, 7x, 77 €, Sport&FunKids e.V., **41867**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Für Fortgeschrittene**, Mo, 12. Juni, 19.45-20.30 Uhr, 7x, 84 €, Sport&FunKids e.V., **41868**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Für Fortgeschrittene**, Di, 13. Juni, 19-19.45 Uhr, 7x, 84 €, Sport&FunKids e.V., **41869**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Die besten Thai-Currys**, Do, 9. März, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42181**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche
- **Kulinarische Abwechslung aufs Brot**, Mo, 13. März, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42182**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche
- **Asiatische Küche – Vorspeisen, Salate, Suppen**, Mo, 20. März, 18-22 Uhr, 1x, 33 €, Alice Gadioma-Fischer, **42183**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche
- **Köstliches Italien – Kochkurs**, Mi, 12. Juli, 18-22 Uhr, 1x, 37 €, Sabine Ederer, **42184**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche
- **Knödelkurs**, Di, 11. Juli, 18-22 Uhr, 1x, 37 €, Sabine Ederer, **42185**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche
- **Thailand Streetfood**, Do, 13. Juli, 18-22 Uhr, 1x, 37 €, Sabine Ederer, **42186**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche
- **Töpfern ohne Drehscheibe Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 19-21 Uhr, 8x, 95 €, Karin Zumbühl, **53107**, Grund- und Mittelschule, kl. Töpferraum
- **Ballschule Heidelberg – Für Vorschul- und Grundschul Kinder (5 bis 8 Jahre)**, Mi, 1. März, 16.30-17.15 Uhr, 10x, 37 €, Melanie Hopp, **74050**, Rednitzhembach, Mehrzweckhalle

● **Babyschwimmen 1**

**4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 14. Juni, 9.30-10 Uhr, 7x, 70 €, Sport&FunKids e.V., **74116**, Wohnanlage Rednitzgarten

● **Babyschwimmen 2**

**8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 14. Juni, 10-10.30 Uhr, 7x, 70 €, Sport&FunKids e.V., **74117**, Wohnanlage Rednitzgarten

● **Babyschwimmen 3**

**12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 14. Juni, 10.30-11.15 Uhr, 7x, 77 €, Sport&FunKids e.V., **74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Gemeinde Rohr**

Norbert Wieser (Leitung)  
Christa Greul und  
Simone Hacker (Anmeldung)  
Alte Gasse 1  
91189 Rohr  
Tel 09876 / 9775-18 oder -19  
Fax 09876 / 9775-40  
christa.greul@rohr-mfr.de oder  
simone.hacker@rohr-mfr.de



● **Yoga – Für (Wieder-)Einsteiger und Erfahrene**, Di, 7. März, 17.30-18.45 Uhr, 10x, 70 €, Anita Grupa, **40501**, Gustenfelden, Gemeindehaus

● **Yoga – Für Fortgeschrittene**, Do, 9. März, 19-20.15 Uhr, 10x, 62 €, Jutta Weller, **40502**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle

● **Outdoor-Fitness**, Di, 7. März, 8.30-9.30 Uhr, 12x, 60 €, Simone Wendland, **41127**, Parkplatz Sportheim

● **Wirbelsäulengymnastik**, Di, 7. März, 10-11 Uhr, 12x, 54 €, Simone Wendland, **41429**, Sportheim, Turnhalle

● **Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 8. März, 20-21 Uhr, 14x, 57 €, Simone Wendland, **41430**, Feuerwehrhaus, Schulungsraum

● **Wirbelsäulengymnastik – Online per Skype**, Mi, 8. März, 20-21 Uhr, 14x, 57 €, Simone Wendland, **41431**, Online-Kurs

● **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 6. März, 20-21 Uhr, 8x, 36 €, Lisa Bernecker, **41433**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle

● **Wildkräuterspaziergang – Frühlingszauber**, Mi, 17. Mai, 17.30-21.30 Uhr, 1x, 35 €, Petra Ortlepp, **42100**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus

● **Schnuppermalkurs – Lust und Freude mit Acryl**, Sa, 15. April, 13-17 Uhr, 1x, 30 €, Maria Schwab, **52124**, Gustenfelden, Gemeindehaus

● **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Maschinennähen für Einsteiger**, Sa, 29. April, 10-16.30 Uhr, 1x, 45 €, Petra Schwendner, **54011**, Gustenfelden, Gemeindehaus

● **Digitale Spiegelreflexfotografie Grundlagen**, Di, 9. Mai, 17.30-20.30 Uhr, 3x, 75 €, Uwe Pfeiffer, **55190**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus

● **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 29. April, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58106**, Parkplatz Sportheim

● **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 27. Mai, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58107**, Parkplatz Sportheim

**Stadt Roth**

Ina Gepp  
Seckendorffschloss  
Hilpoltsteiner Straße 2a  
91154 Roth  
Tel 09171 / 9898-30  
Fax 09171 / 9898-320  
ina.gepp@vhs-roth.de



● **Mut zum Leben – Mut zum Sterben Ein Thema, das uns alle betrifft**, Sa, 11. März, 14-17.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Johannes Ammon, **12004**, Seckendorffschloss

● **Effektive Mikroorganismen Die Basis eines gesunden Lebens**, Di, 23. Mai, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **14107**, Seckendorffschloss

● **Effektive Mikroorganismen – Erfahrungsaustausch**, Di, 27. Juni, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **14108**, Seckendorffschloss

● **Erziehung – Bausteine für eine gelingende Begleitung**, Di, 7. März, 19.30-21 Uhr, 6x, 57 €, Christa Wilpert-Wittmann, **16205**, Seckendorffschloss

● **Selbstmitgefühl – Vom liebevollen Umgang mit sich selbst**, Di, 9. Mai, 19.30-21 Uhr, 2x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17300**, Seckendorffschloss

● **Mut zur Unvollkommenheit Perfekt unperfekt**, Di, 18. Juli, 19.30-21 Uhr, 2x, 19 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17301**, Seckendorffschloss

● **Hühnerhaltung im Hausgarten**, Mi, 19. April, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Sabine Fünfgelder, **17710**, Grundschule Kupferplatte

● **Provence – Ein Sommertraum**, Studienreise, Sa, 24. Juni, 9 Tage, 1775 €, Ernst Hilber, **18551**

● **Fotoclub Roth der vhs Roth**, Fr, 24. Februar, 20-23.30 Uhr, 30 €, Thilo Bittner, **18700**, Seckendorffschloss

● **Wörter schaffen Wirklichkeit – Kritik wirkt immer – manchmal – selten – nie**, Fr, 24. März, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 40 €, Claudia Frohns, **20301**, Seckendorffschloss

● **Wörter schaffen Wirklichkeit – Menschen mit einer klaren Sprache begegnen**, Mi, 19. April, 19-21 Uhr, 3x, 38 €, Claudia Frohns, **20302**, Seckendorffschloss

● **Was ist ein Computer? Ist meine Kaffeemaschine ein Computer?**, Sa, 11. März, 9.15-11.45 Uhr, 2x, 40 €, Thomas Irgang, **23020**, Seckendorffschloss

● **Erste Schritte mit Python – Einfache Aufgaben mit Python automatisieren**, Sa, 22. April, 9.15-11.45 Uhr, 4x, 81 €, Thomas Irgang, **23720**, Seckendorffschloss

● **Smartphone/Tablet mit Android – A 50+ mit eigenen Geräten**, Do, 9. März, 16-18 Uhr, 5x, 81 €, Bert Timm, **24007**, Seckendorffschloss

● **Smartphone/Tablet mit Android – B 50+ mit eigenen Geräten**, Do, 27. April, 16-18 Uhr, 5x, 81 €, Bert Timm, **24008**, Seckendorffschloss

● **Einzel-Schulung am Laptop/ Smartphone Intensive individuelle Schulung**, Fr, 28. Juli, 18-20 Uhr, 1x, 37 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **24009**, Seckendorffschloss

● **Android am Smartphone/Tablet Für Senioren und Seniorinnen**, Do, 9. März, 14-15.30 Uhr, 3x, 10 €, Bert Timm, **24050**, Zeughausstüberl

● **Android am Smartphone/Tablet Für Senioren und Seniorinnen**, Mo, 13. März, 14-15.30 Uhr, 3x, 10 €, Bert Timm, **24051**, Zeughausstüberl

● **Android am Smartphone/Tablet Für Senioren und Seniorinnen**, Do, 4. Mai, 14-15.30 Uhr, 3x, 10 €, Bert Timm, **24052**, Zeughausstüberl

● **Android am Smartphone/Tablet Für Senioren und Seniorinnen**, Do, 15. Juni,

14-15.30 Uhr, 3x, 10 €, Bert Timm, **24053**, Zeughausstüberl

● **Excel/Word 2019 – Grundlagen kompakt**, Do, 22. Juni, 16-18 Uhr, 5x, 81 €, Bert Timm, **25006**, Seckendorffschloss

● **English Evening Circle – B1/B2 Conversation and more**, Mo, 13. März, 18.30-20 Uhr, 11x, 82 €, Karin Zargaoui, **32310**, Grundschule Kupferplatte

● **English Conversation – English Morning Circle**, Mi, 15. März, 10-11.30 Uhr, 7x, 79 €, Karin Zargaoui, **32710**, Seckendorffschloss

● **Französisch – Für Anfänger**, Mi, 8. März, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33002**, Seckendorffschloss

● **Französisch – Niveaustufe A1**, Do, 9. März, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33121**, Seckendorffschloss

● **Französisch – Niveaustufe A2**, Mi, 8. März, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33206**, Seckendorffschloss

● **Französisch – Niveaustufe B1**, Do, 9. März, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33307**, Seckendorffschloss

● **Conversation et lecture – Niveaustufe B1**, Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33704**, Seckendorffschloss

● **Italienisch – Niveaustufe A1**, Di, 7. März, 18.30-20 Uhr, 10x, 74 €, Sabine Krebs, **35108**, Grundschule Kupferplatte

● **Italienisch A2-B2 – Italiano curso intensivo**, Fr, 17. März, 8.45-9.45 Uhr, 11x, 83 €, Karin Zargaoui, **35208**, Seckendorffschloss

● **Neugriechisch für Anfänger Griechisch für den Urlaub**, Mo, 17. April, 18-19.30 Uhr, 8x, 76 €, Sofia Tzoumalis-Spanger, **36300**, Grundschule Kupferplatte

● **Spanisch – Niveaustufe A1**, Mo, 6. März, 17.30-19 Uhr, 12x, 135 €, Maria Carolina Kraus, **37101**, Grundschule Kupferplatte

● **Spanisch – Niveaustufe B2**, Mo, 6. März, 19.15-20.45 Uhr, 12x, 89 €, Maria Carolina Kraus, **37430**, Grundschule Kupferplatte

● **Tschechisch für Anfänger**, Mi, 8. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 112 €, Uwe Hansen, **38000**, Grundschule Kupferplatte

● **Tschechisch – Niveaustufe A1**, Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **38001**, Grundschule Kupferplatte

● **Die positive Kraft des Atmens Stressabbau**, Sa, 29. April, 9-12 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40028**, Seckendorffschloss

● **After Work Waldbad & QiGong Gemeinsam raus in die Natur!** Mi, 29. März, 17.30-19 Uhr, 1x, 12 €, Sonja Heindl, **40030**, Roth, Stadtgarten, Seebühne

● **After Work Waldbad & QiGong Gemeinsam raus in die Natur!** Mi, 19. April, 17.30-19 Uhr, 6x, 68 €, Sonja Heindl, **40031**, Roth, Stadtgarten, Seebühne

**Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im Februar**

● **After Work Waldbad & QiGong Gemeinsam raus in die Natur!** Mi, 14. Juni, 17.30-19 Uhr, 6x, 68 €, Sonja Heindl, **40032**, Roth, Stadtgarten, Seebühne

● **Autogenes Training für Anfänger**, Mo, 6. März, 17.45-19.15 Uhr, 6x, 57 €, Roswitha Schweiger, **40155**, Grundschule Kupferplatte

● **Autogenes Training für Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 19.30-21 Uhr, 4x, 38 €, Roswitha Schweiger, **40156**, Grundschule Kupferplatte

● **Lichtmeditation**, Mi, 10. Mai, 19.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Brigitte Kayser, **40157**, Georg-Thoma-Allee 12

● **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 6. März, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, **40520**, Seckendorffschloss

● **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 8. März, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, **40521**, Seckendorffschloss

● **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 8. März, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40522**, Seckendorffschloss

● **Hatha Yoga für Anfänger**, Mi, 8. März, 19.30-21 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40523**, Seckendorffschloss

● **Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Do, 9. März, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40524**, Landwirtschaftsschule

● **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga – Sehtraining**, Sa, 18. März, 9-12 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40533**, Seckendorffschloss

● **Hatha Yoga und Yoga Nidra Zur Ruhe kommen – Neue Energien schöpfen**, Sa, 18. März, 13-16 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40535**, Seckendorffschloss

● **Chakra Yoga Tag – Erleben Sie die Energie der sieben Chakren**, Sa, 22. April, 9-16 Uhr, 1x, 34 €, Eva Angela Böhm, **40536**, Seckendorffschloss

● **Yoga mit Faszientraining – Kompaktkurs für Anfänger**, Sa, 29. April, 13-16 Uhr, 1x, 17 €, Eva Angela Böhm, **40537**, Seckendorffschloss

● **Sommer Yoga – Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**, Do, 15. Juni, 19.15-20.45 Uhr, 4x, 34 €, Eva Angela Böhm, **40540**, Landwirtschaftsschule

● **T'ai-Chi-Chuan für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen**, Mo, 6. März, 19.30-21 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, **40714**, Grundschule Gartenstraße

● **QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene** Mi, 8. März, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Edith Spies, **40780**, Grundschule Gartenstraße

● **QiGong am Samstag**, Sa, 6. Mai, 10-12 Uhr, 1x, 20 €, Edith Spies, **40781**, Seckendorffschloss

● **QiGong für Anfänger**, Di, 14. März, 10.30-12 Uhr, 5x, 48 €, Margarita Hofmann, **40782**, Seckendorffschloss

● **QiGong am Samstag**, Sa, 13. Mai, 10-12 Uhr, 1x, 20 €, Edith Spies, **40783**, Seckendorffschloss

● **QiGong am Samstag**, Sa, 20. Mai, 10-12 Uhr, 1x, 20 €, Edith Spies, **40784**, Seckendorffschloss

● **Fitness- und Figurtraining**, Mo, 6. März, 20.30-21.30 Uhr, 8x, 36 €, Daniela Lohmüller, **41142**, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle

● **Zivilcourage – Brücken bauen zwischen helfen wollen und Selbstschutz (Basis-Seminar)**, Sa, 17. Juni, 13-18 Uhr, 1x, 42 €, Michael Denk, **41760**, Seckendorffschloss

● **Farbberatung nach 10 Jahreszeiten Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben**, Di, 2. Mai, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43110**, Seckendorffschloss

● **Das perfekte Augen-Make-up – Workshop**, Di, 4. Juli, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43111**, Seckendorffschloss

● **Erzählungen und Romane unserer Zeit**, Mo, 6. März, 19-20.30 Uhr, 4x, 30 €, Albert Rösch, **50120**, Seckendorffschloss

● **Montags-Lesungen**, Mo, 6. März, 16.30-18 Uhr, 9x, gebührenfrei, Christa Andresen, **50125**, Schloss Ratibor, Ratsstuben

● **Intuitives Malen – Mit Freude und Lust ganz frei gestalten**, Sa, 24. Juni, 14-17 Uhr, 1x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, **52007**, Albrecht-Dürer-Str. 8

● **Flotte Linie – lockerer Strich Skizzieren lernen**, Sa, 18. März, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52027**, Seckendorffschloss

● **Zeichnen und Malen – Die Zeichnung in der Malerei**, Sa, 22. April, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52028**, Seckendorffschloss

● **Silberringe de Luxe – Ringe mit und ohne Edelstein**, Di, 14. März, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 €, Renate Brandel-Motzel, **53610**, Grundschule Kupferplatte

● **Wickelringe und Spielringe aus Silber – Verspielte Ringe für Modebewusste**, Di, 9. Mai, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 €, Renate Brandel-Motzel, **53614**, Grundschule Kupferplatte

● **Entdecken Sie Ihre Overlockmaschine Für Einsteiger**, Di, 14. März, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **54040**, Grundschule Kupferplatte

● **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Basics für das Maschinennähen**, Di, 18. April, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **54041**, Grundschule Kupferplatte

● **Patchwork – WPW, Patchwork-Wochenende**, Sa, 4. März, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54108**, Grundschule Nordring, Mehrzweckraum

● **Patchwork-Wochenende Frühjahr 1/2023**, Sa, 18. März, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54109**, Grundschule Nordring, Mehrzweckraum

● **Patchwork-Wochenende Frühjahr 2/2023**, Sa, 1. April, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54110**, Grundschule Nordring, Mehrzweckraum

● **Patchwork-Wochenende, Themenkurs – Hunter Star**, Sa, 15. April, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54112**, Grundschule Nordring, Mehrzweckraum

● **Digitalfotografie in Theorie und Praxis Für Anfänger und Wiedereinsteiger**, Do, 2. März, 19-21.30 Uhr, 4x, 90 €, Thilo Bittner, **55200**, Grundschule Eckersmühlen, Mehrzweckraum

● **Digitale Fotografie – Grundlagen Handhabung und Umgang mit der Kamera**, Fr, 21. April, 19-21 Uhr, 5x, 105 €, Günther Mühlöder, **55201**, Seckendorffschloss

### Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im Februar

● **Nürnberg bei Nacht – Fotografieren im Grenzlicht – Für jeden geeignet**, Do, 23. März, 19-22 Uhr, 1x, 40 €, Thilo Bittner, **55300**, Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum

● **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 18. Juni, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **57211**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

● **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 14. Mai, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **57212**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

● **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 16. Juli, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **57213**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

● **Bewerbsttraining für Schüler\*innen**, Di, 7. März, 13-17 Uhr, gebührenfrei, Roth Senior-Unternehmer, **72000**, Seckendorffschloss

### Gemeinde Röttenbach

Christine Mühling  
Rathausplatz 1  
91187 Röttenbach  
Tel 0170 / 5465065  
Fax 09172 / 6910-30  
vhs@roettenbach.de



● **Wie kommt das Chaos in die Wohnung? Innere und äußere Ordnung im Zusammenhang**, Mi, 15. März, 19.30-21 Uhr, 1x, 16 €, Petra Schwarz, **15004**, Rathaus, Rathausaal

● **Tablet, iPad und Co. – Einstieg Aller Anfang, muss nicht schwer sein!**, Do, 30. März, 18-21 Uhr, 1x, 24 €, Angela Martin, **24020**, Rathaus, Rathausaal

● **Tablet, iPad und Co. Der Anfang ist gemacht, jetzt kommen die nächsten Schritte**, Do, 27. April, 18-21 Uhr, 1x, 24 €, Angela Martin, **24021**, Rathaus, Rathausaal

● **Du möchtest Yoga für dich (wieder) entdecken? Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse**, Mi, 8. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 64 €, Isolde Apitius, **40471**, Deutschordenshaus

● **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby (3 bis 14 Monate)**, Do, 2. März, 9.30-10.45 Uhr, 5x, 75 €, Stache Fitness + Tanz, **41114**, Grundschule, kl. Turnhalle

● **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby (3 bis 14 Monate)**, Do, 20. April, 9.30-10.45 Uhr, 5x, 75 €, Stache Fitness + Tanz, **41116**, Grundschule, kl. Turnhalle

● **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby (3 bis 14 Monate)**, Do, 15. Juni, 9.30-10.45 Uhr, 7x, 105 €, Stache Fitness + Tanz, **41118**, Grundschule, kl. Turnhalle

● **Wildkräuterspaziergang Frühlingszauber**, Di, 9. Mai, 17.30-21.30 Uhr, 1x, 35 €, Petra Ortlepp, **42045**, Rathaus, Rathausaal

● **Zeichnen und Malen – Wie kommt die Natur aufs Papier?**, Sa, 17. Juni, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52029**, Oberbreitenlohe B 8 A

● **Handlettering meets Aquarell Lettercamp**, Fr, 28. April, 16-19 Uhr, 2x, 45 €, Angela Martin, **52704**, Rathaus, Rathausaal

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Mi, 14. Juni, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55180**, Rathaus, Rathausaal

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Mi, 21. Juni, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55181**, Rathaus, Rathausaal

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3**, Mi, 28. Juni, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55182**, Rathaus, Rathausaal

● **Schritt für Schritt zum Fotobuch Für Einsteiger**, Mi, 22. März, 9-11.30 Uhr, 2x, 38 €, Uwe Pfeiffer, **55501**, Rathaus, Rathausaal

● **Schritt für Schritt zum Fotobuch Für Einsteiger**, Mi, 5. Juli, 9-11.30 Uhr, 2x, 38 €, Uwe Pfeiffer, **55502**, Rathaus, Rathausaal

● **Mixed Media Collage – Großartige Letterings im Mixed Media Style**, Mi, 29. März, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Angela Martin, **56200**, Deutschordenshaus

● **Mixed Media Popup-Karten Großartige Popup-Karten im Mixed Media Style**, Mi, 26. April, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Angela Martin, **56201**, Deutschordenshaus

● **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 15. Juli, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58105**, Rathaus, Rathausaal

● **Internetführerschein für Jugendliche Ständig im Internet? Aber sicher!**, Sa, 18. März, 11-12.30 Uhr, 3x, 27 €, Sebastian Dietrich, **70050**, Rathaus, Rathausaal

● **Gewaltprävention und Selbstbewusstseinsstärkung – Fühl dich sicher, Projekttag für Kinder von 6-12 Jahren**, Mo, 3. April, 10-15 Uhr, 1x, 29 €, Simone Beck, **71100**, Grundschule, kl. Turnhalle

### Markt Schwanstetten

Stefanie Weidner  
Rathausplatz 1  
90596 Schwanstetten  
Tel 09170 / 289-24  
Fax 09170 / 289-35  
stefanie.weidner@schwanstetten.de

● **Italienisch – auch für den Urlaub Niveaustufe A1/2**, Di, 7. März, 19.45-21.15 Uhr, 12x, 89 €, Luciano Gassi, **35905**, Grundschule, Musikzimmer

● **Meditation in Bewegung – Die vier Himmelsrichtungen**, Fr, 10. März, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40170**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yoga für Anfänger**, Do, 9. März, 8.45-10 Uhr, 9x, 63 €, Daniela Siegl, **40560**, Kulturscheune Leerstetten

● **Hatha-Yoga für Entspannung und Wohlbefinden**, Mi, 1. März, 17.30-18.45 Uhr, 10x, 70 €, Katrin Wolf, **40561**, Kulturscheune Leerstetten

● **Hatha-Yoga für Entspannung und Wohlbefinden**, Mi, 1. März, 19-20.15 Uhr, 10x, 70 €, Katrin Wolf, **40562**, Kulturscheune Leerstetten

● **T'ai-Chi-Chuan – Schnuppervormittag für Anfänger**, Sa, 25. März, 9-11 Uhr, 1x, 15 €, Richard Walter, **40730**, AWO-Kita Sonnenschein

● **T'ai-Chi-Chuan für Anfänger**, Di, 18. April, 18-19.15 Uhr, 10x, 70 €, Richard Walter, **40732**, AWO-Kita Sonnenschein

● **T'ai-Chi-Chuan – Aufbaukurs**, Mo, 6. März, 20-21.30 Uhr, 14x, 117 €, Richard Walter, **40733**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40785**, Kulturscheune Leerstetten

● **Qigong Schnuppervormittag für Anfänger**, Sa, 18. März, 9-11 Uhr, 1x, 15 €, Richard Walter, **40786**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Qigong zum Entspannen am Abend für Anfänger**, Di, 18. April, 19.30-20.45 Uhr, 10x, 70 €, Richard Walter, **40787**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Thairobic für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 19.40-20.40 Uhr, 12x, 60 €, Simone Laube, **41156**, Gemeindehalle, Halle 2

● **Bewegter Rücken für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 18.45-19.30 Uhr, 12x, 57 €, Simone Laube, **41158**, Gemeindehalle, Halle 2

● **Ganzkörper-Workout – Fitness für Alle Ausdauer, Kraft und Flexibilität**, Mo, 6. März, 18.15-19.15 Uhr, 6x, 38 €, Laura Marr, **41159**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren jeden Alters**, Mi, 8. März, 10-11 Uhr, 14x, 70 €, Stephanie Schwarm, **41210**, Gemeindehalle, Halle 1

### Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

● **Mobility – Beweglichkeit und mehr Koordination, Beweglichkeit & Entspannung**, Mo, 6. März, 17.15-18.15 Uhr, 6x, 38 €, Laura Marr, **41211**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Mit Pilates im Gleichgewicht – Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 13. Juni, 8.45-10 Uhr, 6x, 37 €, Diana Lorenz, **41260**, Gemeindehalle, Halle 1

● **Mit Pilates im Gleichgewicht – Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 15. Juni, 18-19 Uhr, 6x, 30 €, Diana Lorenz, **41262**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Mit Pilates im Gleichgewicht – Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 15. Juni, 19.30-20.30 Uhr, 6x, 30 €, Diana Lorenz, **41263**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Wirbelsäulengymnastik – Für Ü 60**, Mo, 6. März, 18-18.45 Uhr, 12x, 50 €, Gabriela Liehret, **41456**, Kulturscheune Leerstetten

● **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 6. März, 19-19.45 Uhr, 12x, 50 €, Gabriela Liehret, **41457**, Kulturscheune Leerstetten

● **Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene**, Di, 7. März, 19-19.45 Uhr, 10x, 45 €, Sarah Nold, **50471**, Kulturscheune Leerstetten

● **Gitarrentreff**, Di, 21. März, 19-20 Uhr, 6x, 40 €, Sarah Nold, **50472**, Kulturscheune Leerstetten

● **Crashkurs Ukulele – Songbegleitung**, Di, 7. März, 20-21.30 Uhr, 2x, 28 €, Sarah Nold, **50473**, Kulturscheune Leerstetten

### Stadt Spalt

Gabi Landau  
Stadtbücherei  
Herrengasse 12  
91174 Spalt  
Tel 09175 / 7965-29  
gabi.landau@spalt.de  
Mo, Mi und Do von 8 bis 12 Uhr  
Di von 11 bis 17 Uhr



● **Numerologie – Die Bedeutung von Namen und Zahlen**, Mi, 15. März, 18-20 Uhr, 3x, 45 €, Eva Haberkern, **12002**, Spalatin-Schule

● **Rendezvous im Rosengarten – Historische Rosen erleben und genießen**, Mi, 14. Juni, 17-20 Uhr, 1x, 30 €, Carmen Selz, **18454**, Fünfbronn, Parkplatz Kirche

● **Android am Smartphone/Tablet – Für Senioren und Seniorinnen**, Mi, 26. April, 18-20 Uhr, 5x, 81 €, Bert Timm, **24010**, Spalatin-Schule, EDV-Raum

● **Waldbad & Qigong – Gemeinsam raus in die Natur**, Mi, 29. März, 9.30-11 Uhr, 1x, 12 €, Sonja Heindl, **40040**, Wanderparkplatz Schnittlinger Loch

● **Waldbad & Qigong – Gemeinsam raus in die Natur**, Mi, 19. April, 9.30-11 Uhr, 1x, 12 €, Sonja Heindl, **40041**, Wanderparkplatz Schnittlinger Loch

● **Waldbad & Qigong – Gemeinsam raus in die Natur**, Mi, 14. Juni, 9.30-11 Uhr, 1x, 12 €, Sonja Heindl, **40042**, Wanderparkplatz Schnittlinger Loch

● **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Kompaktkurs**, Mi, 10. Mai, 18.30-22 Uhr, 1x, 30 €, Elke Spruck, **45005**, Spalatin-Schule, Zi. 20

● **Schamanische Fantasiereisen Erwecken deines Potenzials**, Mo, 6. März, 18-19.30 Uhr, 4x, 38 €, Cornelia Lahde, **45310**, Spalatin-Schule, kl. Turnhalle

● **Leo Schwartz und seine Fälle – Autoren-Krimi-Lesung mit Irene Dorfner**, Fr, 12. Mai, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 5 €, Irene Dorfner, **50070**, Stadtbücherei

● **Zeichnen und Malen – Mischtechnik, auch mit Spraydose**, Do, 4. Mai, 19-21 Uhr, 2x, 30 €, Jutta Bock von Wülfigen, **52030**, Spalatin-Schule, Werkraum

## Markt Thalmässing

Brigitte Bernreuther  
Stettener Straße 26  
91177 Thalmässing  
Tel 09173 / 909-13  
Fax 09173 / 909-32  
brigitte.bernreuther@vhs-roth.de



● **Yoga für Jeden I**, Di, 7. März, 18.15-19.15 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40610**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für Jeden II**, Di, 7. März, 19.15-20.15 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40611**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für Jeden III**, Di, 7. März, 20.15-21.15 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40612**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für den Rücken**, Do, 9. März, 17-18 Uhr, 8x, 45 €, Birgit Wohlgemuth, **40615**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Yoga für den Rücken**, Do, 9. März, 18-19 Uhr, 8x, 45 €, Birgit Wohlgemuth, **40616**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

● **Qigong**, Mi, 8. März, 8.30-9.30 Uhr, 5x, 38 €, Helga Muhr-Zenk, **40790**, Freiräume, Nürnberger Str. 25

● **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 6. März, 19.30-20.30 Uhr, 15x, 67 €, Katja Bock, **41172**, Jugend-Pfarrheim Bunker

● **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **41636**, Jugend-Pfarrheim Bunker

● **Thalmässing feiert das freie Wort – Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933**, Mi, 10. Mai, 19.30-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, **50015**, Gemeindezentrum St. Marien

## Markt Wendelstein

Heidi Brandl  
Claudia Sorgenfrei  
Gabriele Schliedermann  
(Anmeldung)  
Deyhlehaus  
Schwabacher Straße 2  
90530 Wendelstein  
Tel. 09129 / 401-222  
vhs@wendelstein.de



● **Gesunder Rasen – Tipps und Tricks**, Fr, 31. März, 18.30-20 Uhr, 1x, 8 €, Martina Fiegl, **14211**, Röthenbach b.St.W., Hort

● **Fachgerechter Obstbaumschnitt**, Fr, 17. März, 18.30-19.30 Uhr, 1x, 8 €, Martina Fiegl, **14214**, Röthenbach b.St.W., Hort

● **Vogelstimmenwanderung – Für Frühaufsteher**, So, 23. April, 7-9 Uhr, 1x, gebührenfrei, Bernd Michel, **17701**, Bund Naturschutz Garten

● **Wildkräuterwanderung – Klettenlabkraut und Brennessel**, Mi, 15. März, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18484**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

● **Wildkräuterwanderung – Vogelmie und Giersch**, Mi, 29. März, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18485**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

● **Wildkräuterwanderung – Grünes Pesto**, Mi, 26. April, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18486**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

● **Wildkräuterwanderung – Bäume und was sie uns schenken**, Mi, 10. Mai, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18487**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

● **Wildkräuterwanderung – Blutweiderich und Rosen**, Mi, 24. Mai, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18488**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

● **Wildkräuterwanderung – Johanniskraut, davor's dem Teufel graut**, Mi, 21. Juni, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18489**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

● **Wildkräuterwanderung – Quendel, auch Feldthymian genannt**, Mi, 5. Juli, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, 18490, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

● **Chinesisch A1.1 – Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**, Do, 9. März, 16.45-18.15 Uhr, 12x, 135 €, Hongli Yang, **30202**, Taglöhnerhaus

● **Chinesisch A1.4 – Für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen**, Do, 9. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 135 €, Hongli Yang, **30203**, Taglöhnerhaus

● **Early Morning English Auffrischkurs A2/B1**, Di, 7. März, 8.15-9.45 Uhr, 12x, 100 €, Pauline Eduwaard, **32322**, Taglöhnerhaus

● **Conversation for intermediate and advanced learners – Niveaustufe B2**, Di, 7. März, 10-11.30 Uhr, 12x, 100 €, Pauline Eduwaard, **32731**, Taglöhnerhaus

● **Conversation for intermediate and advanced learners – Niveaustufe B1/B2**, Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 12x, 100 €, Pauline Eduwaard, **32732**, Taglöhnerhaus

## Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im Februar

● **Living English for young and old – Learning by talking! Niveau B1+**, Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32734**, Taglöhnerhaus

● **English Conversation – For Advanced Learners**, Do, 9. März, 9-10.30 Uhr, 13x, 97 €, Sonja Göbner, **32735**, Taglöhnerhaus

● **Französisch für Anfänger Niveaustufe A1 ohne Vorkenntnisse**, Mo, 13. März, 18.30-20 Uhr, 14x, 117 €, Nadine Schäfer, **33004**, Taglöhnerhaus

● **Französisch Fortsetzungskurs Niveaustufe A1**, Do, 16. März, 10.30-12 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **33130**, Taglöhnerhaus

● **Italienisch – Niveaustufe A1**, Do, 9. März, 11.15-12.45 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **35110**, Taglöhnerhaus

● **Italienisch – Niveaustufe A2**, Di, 7. März, 17-18.30 Uhr, 14x, 104 €, Marco Cupelli, **35220**, Taglöhnerhaus

● **Italienisch – Niveaustufe A2**, Do, 9. März, 9.30-11 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **35221**, Taglöhnerhaus

● **Italienisch Mittelstufe – Benvenuti! Niveaustufe B1**, Di, 7. März, 18.45-20.15 Uhr, 14x, 104 €, Marco Cupelli, **35331**, Taglöhnerhaus

● **Facciamo quattro chiacchiere – Italienisch Niveaustufe B1.1**, Fr, 10. März, 9-10.30 Uhr, 12x, 100 €, Ivana Elena Quarta, **35708**, Taglöhnerhaus

● **Spanisch – Niveaustufe A2**, Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolfemann, **37220**, Taglöhnerhaus

● **¿Café solo – o cortado? – Niveaustufe A2**, Di, 7. März, 10.15-11.45 Uhr, 15x, 111 €, Ursula Reitberger, **37222**, Taglöhnerhaus

● **Los martes por la mañana – Niveaustufe B1**, Di, 7. März, 8.15-9.45 Uhr, 15x, 111 €, Ursula Reitberger, **37321**, Taglöhnerhaus

● **Spanische Konversation – Niveaustufe B1**, Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolfemann, **37720**, Taglöhnerhaus

● **Hatha-Yoga für Anfänger und Erfahrene**, Mo, 27. Februar, 9-10.30 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **40640**, Jegelscheune

● **Hatha-Yoga für Anfänger und Erfahrene**, Mo, 27. Februar, 10.40-12.10 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **40641**, Jegelscheune

● **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 9. März, 17.30-18.45 Uhr, 12x, 74 €, Sonja Boenke, **40642**, Jegelscheune

● **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 9. März, 19-20.15 Uhr, 12x, 74 €, Sonja Boenke, **40643**, Jegelscheune

● **Integral Yoga**, Mi, 8. März, 16.30-18 Uhr, 12x, 81 €, Gerda Ana Porschert, **40644**, Jegelscheune

● **Integral Yoga**, Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 81 €, Gerda Ana Porschert, **40645**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Integral Yoga**, Do, 9. März, 9.30-11 Uhr, 12x, 81 €, Gerda Ana Porschert, **40646**, Ev. Gemeindehaus Kornburg

● **Integral Yoga**, Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 81 €, Gerda Ana Porschert, **40647**, Jegelscheune

● **Hatha Yoga – Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen**, Di, 14. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 50 €, Pia Hegmann, **40648**, Jegelscheune

● **Faszien-Yoga – Workshop**, Sa, 11. März, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 17 €, Sonja Maier, **40650**, Gymnasium, Mehrzweckraum

● **Faszien-Yoga**, Mo, 13. März, 19.15-20.15 Uhr, 10x, 77 €, Sonja Maier, **40651**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **T'ai-Chi-Chuan – Kurzform nach Chen Man Ching**, Di, 18. April, 18-19 Uhr, 5x, 32 €, Thomas Übelacker, **40740**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Qigong – Für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 18-19.30 Uhr, 12x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40795**, Gymnasium, Mehrzweckraum

● **Qigong – Entspannt ins Wochenende**, Fr, 21. April, 18-19 Uhr, 6x, 38 €, Thomas Übelacker, **40797**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Entspannung für Rücken und Schultern mit der Feldenkrais®-Methode**, Fr, 10. März, 10-11.30 Uhr, 10x, 95 €, Heike Steinbauer, **40931**, Gymnasium, Mehrzweckraum

vhs Volkshochschulen  
in Mittelfranken

# Farbe bekennen!

## Wahre Vielfalt auch im neuen Jahr in Ihrer vhs vor Ort.

Die besten Wünsche für 2023

Design: Kunst Color Plakats. Text: weinberg-boerhans.de

● **Smovey Training oder Smovey-Walk – Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 6. März, 16.45-17.45 Uhr, 12x, 92 €, Sonja Maier, **41186**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Smovey Training oder Smovey-Walk – Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 12x, 92 €, Sonja Maier, **41187**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Sommer Smovey Walk – Mit Schwung und gesunder Bewegung**, Mo, 7. August, 18-19 Uhr, 3x, 25 €, Sonja Maier, **41188**, Gymnasium

● **Isolation & Gymnastik – Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining**, Fr, 17. März, 17.30-19 Uhr, 12x, 81 €, Ute Dietz, **41189**, Gymnasium, Mehrzweckraum

● **Let's Dance im Hula-Style – Hulatänze aus Hawaii**, Sa, 4. März, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 16 €, Ute Dietz, **41190**, Gymnasium, Mehrzweckraum

● **Let's Dance im Hula-Style – Hulatänze aus Hawaii**, Sa, 13. Mai, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 16 €, Ute Dietz, **41191**, Gymnasium, Mehrzweckraum

● **Let's Dance im Hula-Style – Hulatänze aus Hawaii**, Sa, 8. Juli, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 16 €, Ute Dietz, **41192**, Gymnasium, Mehrzweckraum

● **Pilates – Für den Rücken**, Do, 9. März, 10-11.15 Uhr, 5x, 40 €, Heike Flügel, **41275**, Jegelscheune

● **Pilates – Für den Rücken**, Do, 15. Juni, 10-11.15 Uhr, 5x, 40 €, Heike Flügel, **41276**, Jegelscheune

### Kursdetails der Angebote vor Ort in den jeweiligen Gemeindeblättern im Februar

● **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 8. März, 9.45-11.15 Uhr, 8x, 76 €, Ulla Quarda, **41657**, Gymnasium, Parkplatz

● **Saucen satt – Samtig, schaumig, cremig**, Fr, 3. März, 18-22 Uhr, 1x, 36 €, Sabine Ederer, **42250**, Mittelschule, Küche

● **Osterbrunch – Ohne viel Aufwand**, Do, 30. März, 18-21 Uhr, 1x, 19 €, Anja Hofbeck, **42251**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Ab in den Knödelhimmel! Rund um Kloß und Knödel**, Fr, 12. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 37 €, Sabine Ederer, **42252**, Mittelschule, Küche

● **Urlaubsküche – Kulinarische Reise in den Süden**, Do, 1. Juni, 18-21 Uhr, 1x, 19 €, Anja Hofbeck, **42254**, Hort, Röthenbach b.St.W.

● **Köstliches Italien – Die besten Rezepte aus den Provinzen**, Fr, 16. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 37 €, Sabine Ederer, **42255**, Mittelschule, Küche

● **Farbberatung und Make-up – Styling-Workshop**, Do, 6. Juli, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **43132**, Taglöhnerhaus

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter [vhs-roth.de](http://vhs-roth.de)

● **Biografisches Schreiben – Die Geschichte unseres Lebens schreiben**, Do, 16. März, 14.30-16.30 Uhr, 9x, 89 €, Brigitte Riemann, **50201**, Taglöhnerhaus

● **Chinesische Tuschkmalerei zum Kennenlernen**, Sa, 20. Mai, 14-16 Uhr, 2x, 37 €, Hongli Yang, **52040**, Taglöhnerhaus

● **Portrait-Zeichnen mit dem Bleistift – Licht- und Schatten zeichnen**, Sa, 22. April, 10-15 Uhr, 1x, 29 €, Khaled Abdo, **52042**, Taglöhnerhaus

● **Kreative Aquarellmalerei – Für Anfänger und Fortgeschrittene**, Do, 16. März, 18.30-21 Uhr, 9x, 97 €, Christa Ruthrof, **52330**, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier

● **Chinesische Kalligraphie zum Kennenlernen**, Sa, 17. Juni, 10-12 Uhr, 1x, 18 €, Hongli Yang, **52700**, Taglöhnerhaus

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 16. März, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 €, Christoph Eder, **53430**, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 6. Juli, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 €, Christoph Eder, **53431**, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

● **Zuschneiden und Nähen – Für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 6. März, 18-21 Uhr, 8x, 134 €, Gertraud Linck, **54020**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene**, Mo, 13. März, 18-21 Uhr, 8x, 134 €, Gertraud Linck, **54021**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen – Für Anfänger und Fortgeschrittene**, Di, 14. März, 18-21 Uhr, 8x, 134 €, Gertraud Linck, **54022**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 9. März, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55240**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 16. März, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55241**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3**, Do, 23. März, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55242**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 29. Juni, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55243**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 6. Juli, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55244**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 3**, Do, 13. Juli, 17.30-20.30 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **55245**, Taglöhnerhaus

● **Fahrsicherheitskurs für E-Biker – Theorie und Praxis für mehr Spaß mit dem Pedelec**, Fr, 5. Mai, 14-16 Uhr, 2x, 45 €, Klaus Tscharnke, **58001**, Taglöhnerhaus

● **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 22. April, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58110**, Röthenbach b.St.W., Drohnenbase

● **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 6. Mai, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58111**, Röthenbach b.St.W., Drohnenbase

# Sie haben Fragen?

## Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle:

vhs im Landkreis Roth  
Maria-Dorothea-Straße 8  
91161 Hilpoltstein  
Telefon 09174 / 47 49-0  
[info@vhs-roth.de](mailto:info@vhs-roth.de)

## Oder an Ihre Außenstelle vor Ort:



[vhs-roth.de](http://vhs-roth.de)

## Anmeldeschein

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

### Verbindliche Anmeldung



#### für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname *		
Straße, Nr. *		
PLZ, Ort *		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		
<b>Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:</b>		* = 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 2200 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](http://www.vhs-roth.de) oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	X
-------	--------------	---

## Anmeldeschein

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



vhs	
Strasse	
PLZ	
Ort	

Senden Sie die **schriftliche Anmeldung**  
an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes.

**vhs Abenberg**, Stillplatz 1, 91183 Abenberg  
**vhs Allersberg**, Marktplatz 1, 90584 Allersberg  
**vhs Büchenbach**, Rother Straße 8, 91186 Büchenbach  
**vhs Georgensgmünd**, Bahnhofstraße 4, 91166 Georgensgmünd  
**vhs Greding**, Marktplatz 13, 91171 Greding  
**vhs Heideck**, Marktplatz 24, 91180 Heideck  
**vhs Hilpoltstein**, Kirchenstraße 1, 91161 Hilpoltstein  
**vhs Kammerstein**, Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein  
**vhs Rednitzheimbach**, Rathausplatz 1, 91126 Rednitzheimbach  
**vhs Röttenbach**, Rathausplatz 1, 91187 Röttenbach  
**vhs Rohr**, Alte Gasse 1, 91189 Rohr  
**vhs Roth**, Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth  
**vhs Schwanstetten**, Rathausplatz 1, 90596 Schwanstetten  
**vhs Spalt**, Herrngasse 10, 91174 Spalt  
**vhs Thalmässing**, Steitener Straße 26, 91177 Thalmässing  
**vhs Wendelstein**, Schwabacher Straße 2, 90530 Wendelstein

# Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



vhs-roth.de



# Zwei Museen laden auf Burg Abenberg ein

## 1000 Jahre Burgträume

„Wir geben Dir den Schlüssel zu 1000 Jahren Burgträumen“ heißt die Botschaft einer neuen Ausstellung auf Burg Abenberg, die 2023 eröffnet wird<sup>1)</sup>. Mit einem eigenen Schlüssel können die Gäste dann die faszinierende Geschichte der Burg entdecken. Seit 1000 Jahren wird auf der Burg Abenberg gelebt, gefeiert, gelitten, geliebt, gehofft – und geträumt. Und zu allen Zeiten sahen diese Träume anders aus. Der Schlüssel schließt diese Burgträume auf. Wird er in ein Schlüsselloch gesteckt, so öffnet sich eine neue, eine andere Welt.

Die Gäste tauchen ein in eine längst vergangene Zeit, als auf Burg Abenberg echte Ritterturniere stattgefunden haben, in einer virtuellen Ahnengalerie lernen sie frühere und heutige Burgbewohner\*innen kennen, sie erleben die Verbindung der Burg mit der Stadt, mit der Region und mit der Welt. Der Traum „endlich mal ein Ritter sein“ lässt sich hier für große und kleine Ritterfans erfüllen. Mittels Schlüssel werden die Gäste direkt auf den historischen Turnierplatz versetzt.

<sup>1)</sup> Hinweis: Der Eröffnungstermin der neuen Ausstellung „1000 Jahre Burgträume“ stand bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich aktuell unter [www.museen-abenberg.de](http://www.museen-abenberg.de).

## 400 Jahre Spitzenträume

Im Klöppelmuseum werden „400 Jahre Spitzenträume“ lebendig. Ab Donnerstag, 2. März, können Sie wieder eintauchen in die vielfältigen Geheimnisse der Spitzenherstellung und lernen die 400-jährige Tradition der Klöppelkunst in Abenberg kennen. Aktives Mitmachen ist gefragt: Wie wäre es mit den ersten eigenen Klöppelversuchen an einer Probiestation? Jeden Sonntag ab 14 Uhr können Sie beim Schauklöppeln einer Klöpplerin über die Schulter schauen.

### Öffnungszeiten

März: Do – So, 11 – 17 Uhr  
 April bis Oktober: Di – So, 11 – 17 Uhr  
 November, Dezember: Do – So, 11 – 17 Uhr

### Kontakt:

Museen Burg Abenberg  
 Burgstrasse 16, 91183 Abenberg  
 E-Mail: [info@museen-abenberg.de](mailto:info@museen-abenberg.de)  
[www.museen-abenberg.de](http://www.museen-abenberg.de)

Fotos: Museen Burg Abenberg





Foto: Foto Oppel

## Dozentenportrait

# Gabriele Pflügner

Sprache verbindet. Wer wüsste das besser, als unsere Kursleitenden aus dem Bereich Sprachen. Gabriele Pflügner knüpft seit vielen Jahren an der vhs im Landkreis Roth sprachliche Netze, die Menschen zusammenbringen.

### Warum vhs?

Die Volkshochschule begleitet mich schon lange: Als junge Erwachsene habe ich gerne im dicken vhs-Programm geschmökert und mir Kurse ausgesucht, um etwas Neues ausprobieren zu können. Ich habe Kurse, wie z. B. Töpfern, Aquarellmalen, Zumba und Fitnessstraining belegt.

Als Dozentin bin ich zufällig zur vhs gekommen, indem ich 2008 kurzfristig für eine andere Kursleiterin in einem Englisch-Konversationskurs eingesprungen bin. Ich fühle mich auch als Dozentin bei der „vhs-Familie“ sehr wohl, da man Teil eines gut funktionierenden Netzwerks ist: Gerne nutze ich die Kursleiterfortbildungen des bvj, oder die regelmäßigen Dozent\*innentreffen mit der Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs. Das Einbringen von neuen Ideen, Kursformaten oder Themen ist möglich und erwünscht und während des Corona-Lockdowns hat sich die vhs für die Unterstützung der Dozent\*innen bei der bayerischen Regierung eingesetzt. Gleichzeitig wird man von den Außenstellen sehr gut unterstützt und es gibt immer Zeit für konstruktive Gespräche. Außerdem finde ich es gut, dass die vhs politische Stellung bezieht durch Initiativen wie „Roth ist bunt“ und „3 für Demokratie“.

### Was ist schön / spannend an der vhs?

Es gibt viel Schönes zu erleben bei den vhs-Kursen: Bei Englischkursen ist es z. B. so, dass viele unterschiedliche Personen zusammenkommen und trotzdem manche Kurse schon über lange Jahre bestehen. Gleichzeitig ist die Gruppe jederzeit offen für neue Kursteilnehmer\*innen. Es freut mich zu sehen, wie die Teilnehmer\*innen Spaß im Unterricht haben, obwohl sie früher in der Schule Englisch gar nicht mochten und jetzt Erfolgserlebnisse haben, voneinander in Gruppenarbeit lernen und sich auch zutrauen im Urlaub Englisch zu sprechen. Bei englischer Konversation erzählen die Teilnehmer\*innen oft Privates – das schafft Vertrauen und so relativiert es sich, wenn der Eine das „th“

noch nicht beherrscht oder die Andere noch nicht so viele Vokabeln kennt. Keiner ist perfekt! Immer wieder schön ist es zu erleben, wenn „der Groschen fällt“: Wenn Teilnehmer\*innen mir erklären, dass sie ein Grammatikthema bisher

nie verstanden haben, aber jetzt schon und zufrieden sind. Wichtig ist mir im Unterricht eine positive Fehlerkultur. Das soll heißen, dass Fehler sehr hilfreich sind: Sie zeigen mir genau, was ich noch lernen muss aber eben auch, was ich schon kann. In vhs-Kursen besteht eben kein Noten- oder Prüfungsdruck. Das ist für viele Teilnehmende eine neue und entlastende Erfahrung.

Das Spannende an der vhs ist für mich die Vielfalt der Angebote für Lernende und damit auch der Anfragen, die an mich herangetragen wurden: Von den ersten Deutschkursen für Flüchtlinge 2015, Online-Deutsch-Unterricht für Firmenangehörige und nun 2022 die



## Englisch Grundstufe A2 Auffrischkurs

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen.

**Do, 16. März, 19 - 20.30 Uhr, 10 x Allersberg (32201) Gebühr: 74,- €**

Deutschkurse für ukrainische Flüchtlinge. Man ist immer am Puls der Zeit. Im Englischen ist es interessant sowohl in Anfängerkursen zu unterrichten als auch Business-Schulungen für Unternehmen durchzuführen.

### Was bedeuten Sprachen für Ihr Leben?

Sprache hat mich schon immer sehr interessiert, sowohl Deutsch als meine Muttersprache als auch fremde Sprachen. Sprache und damit Kommunikation ist das Wichtigste für jede Art von Beziehungen, schafft Bewusstsein und hat die Macht zur Veränderung.

Fremde Sprachen und Kulturen haben mich fasziniert, seit ich als Kind meinem Vater gebannt zugehört habe, wenn er von seinen Erlebnissen auf seinen Geschäftsreisen rund um den Globus erzählt hat. Da stand mein Entschluss fest, Fremdsprachen zu lernen und eine Zeitlang im Ausland leben und arbeiten zu wollen. Jetzt liebe ich es, fremde Länder zu bereisen, deren Kulturen kennen zu lernen und die erlernten Sprachen anzuwenden.

### Was bedeutet die Arbeit mit vielen unterschiedlichen Kulturen für Ihr Leben?

Es ist höchst inspirierend, z. B. in einem Integrationskurs, Menschen aus Syrien, Iran, Irak, Äthiopien, Eritrea, Indien, Türkei, Tschechien, Rumänien, Thailand, Russland, Angola und Polen zusammen in einer Klasse zu haben und unterrichten zu dürfen.

Es beeindruckt mich, dass die Menschen sich auf den Unterricht konzentrieren können, obwohl ihre Heimat zerstört wird und sie nicht wissen, wie es ihren Angehörigen gerade geht.

Es ist schön, den Lernprozess zu begleiten: Vom Anfang eines Kurses, wenn man auch auf Englisch oder mittels google translator erklären muss und im Lauf der Zeit die Verständigung auf Deutsch immer besser klappt. Man freut sich über sehr ehrgeizige Schüler\*innen, die Deutsch durch Apps bereits am Anfang gut sprechen können, oder diejenigen, die jede Tafelanschrift abfotografieren, oder denjenigen, den man überzeugen muss, dass es Wechselpräpositionen gibt. Immer wieder beeindruckend war, wie dankbar die Teilnehmer\*innen für den Unterricht waren.

Ich wünsche allen meinen Teilnehmer\*innen, dass ihre erworbenen Deutschkenntnisse ihnen ein Türöffner sind für eine qualifizierte Arbeit in Deutschland und sie sich hier hoffentlich bald zu Hause fühlen. ○

NUTRICHEM.de

“WE'RE HIRING”

INFOS@NUTRICHEM.DE

**NUTRICHEM**  
a B. Braun company

### Fast 40 Jahre Innovation made in Germany

Wir sind einer der führenden Hersteller hochwertiger Ernährungsprodukte. Wir verwenden fortschrittlichste Technologien um zukunftsweisende Ernährungsprodukte für unsere internationale Kundschaft zu entwickeln, zu produzieren und zu verpacken.

### Über NUTRICHEM

Wir zählen bereits heute zu den innovativsten Herstellern hochwertiger Sport- sowie enteraler Ernährung. Darüber hinaus sind wir als renommierter OEM weltweit bekannt und gefragt. Unser Ziel für 2022 ist es, im Bereich der Sporternährung weiter zu wachsen.

### Unsere Homepage NUTRICHEM.de

Da sich unser Innovationsgeist nicht ausschließlich auf unsere Produkte beschränkt, haben wir unsere Website einem vollständigen Redesign unterzogen. NUTRICHEM.de ist einfacher zu bedienen, schneller und übersichtlicher als je zuvor.

info@nutrichem.de  
+49 9171 80301

NUTRICHEM DIÄT + PHARMA GMBH  
Am Espan 1-3 | 91154 Roth

# Kurstipps Kinder

## Gewaltprävention und Selbstbewusstseinsstärkung

### Fühl dich sicher – Projekttag für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Schubsen im Bus? Schwitzkasten am Pausenhof? Geschwisterstreit? Im Kindesalter gibt es viele Situationen, in denen man lernen muss, Konflikte zu beenden. An diesem Projekttag geht es um die Stärkung des Selbstbewusstseins, die Förderung sozialer Kompetenzen, Gewaltprävention und das Erlernen einfacher Techniken zur Selbstverteidigung. Im Wechsel aus praktischer Anwendung realistischer Situationen und Gesprächsrunden erarbeiten wir mit den Teilnehmenden verschiedene Verhaltensstrategien bei kindlichen Konfliktsituationen. Dabei stehen bei uns immer der Teamgeist und das eigene Selbstvertrauen im Mittelpunkt. Weitere Informationen unter [www.fds-seminare.de](http://www.fds-seminare.de).

 **Mo, 3. April, 10 - 15 Uhr**  
**Röttenbach (71100)**  
**Mit Simone Beck**  
**Gebühr: 29,- €**

Ab Donnerstag, 9. März „KinderKampfKunst“  
(74033) in Hilpoltstein, 17.30 - 19 Uhr, 9 x,  
mit Michael Heinrich, 55,- €.



Foto: peampath/stock.adobe.com

## Internetführerschein für Jugendliche

### Ständig im Internet? Aber sicher!

Wir sind dauerhaft Online, auf Smartphone oder Tablet, am Computer oder sogar dem Fernseher. Doch wie können wir unsere Online-Aktivitäten möglichst sicher gestalten? Was hinterlassen wir eigentlich an digitalen Fußspuren und wen interessiert das überhaupt? Wer beobachtet uns oder möchte uns in eine Falle locken? Was kann ich an meinem Verhalten und an meinen Geräten auch technisch ändern, um sicherer zu sein? Ein Fachmann erklärt, worauf es ankommt und bespricht Fragen zum Thema mit euch.

 **Sa, 18. März, 11 - 12.30 Uhr, 3 x**  
**Röttenbach (70050)**  
**Mit Sebastian Dietrich**  
**Gebühr: 27,- €**



## Trickfilmworkshop Smartphone Trickfilme selbst gestalten für Kinder ab 9 Jahren

Mit unserem Smartphone und der Trickfilm-App lassen wir Gummibärchen über den Tisch laufen, Buchstabennudeln Songtexte tanzen oder

Legoautos Rennen fahren. Wie das geht und ihr euren eigenen Film kreiert lernt ihr in diesem kleinen Workshop.

 **Sa, 25. März, 14 - 17 Uhr**  
**Allersberg (75300)**  
**Mit Sylvia Höfle**  
**Gebühr: 35,- €**  
(Foto: Sylvia Höfle)



Foto: pressmaster/stock.adobe.com

## Ballschule Heidelberg Für Vorschul- und Grundschul Kinder von 5 bis 8 Jahren

Mit jeder Menge Spaß erlernen die Kinder ganz vielseitig, mit der Hand, dem Fuß und mit Schlägern, sportspielübergreifende Kompetenzen. Sie lernen kreativ und geschickt mit verschiedenen Spielmaterialien und Bällen umzugehen und ihre Koordination und Kondition alters-

gerecht zu verbessern. Dadurch erwerben sie ein breites Fundament an Fertigkeiten, die sie später für Sportspiele benötigen. Die Ballschule, wird nach dem Konzept der Heidelberger Ballschule durchgeführt.

 **Mi, 1. März, 16.30 - 17.15 Uhr, 10 x**  
**Rednitzhembach (74050)**  
**Mit Melanie Hopp**  
**Gebühr: 37,- €**

# cyou!

in Gmünd und Spalt.

**TALENTE GESUCHT:**

## Werde Teil unserer Erfolgsgeschichte!

Alle Infos zu uns, unseren Stellen-,  
Ausbildungs- und Praktikumsangeboten  
findest du unter: [www.toolcraft.de/karriere](http://www.toolcraft.de/karriere)



# Vernetzen und sich begegnen

Das digitale Wirken  
von Bert Timm  
im Landkreis Roth



Autorin:  
Stefanie Steible

Seit Jahren schon ist die digitale Teilhabe im Alter u. a. in verschiedensten Parteiprogrammen zu finden. Viel wird darüber geredet, doch was so selbstverständlich klingt, beinhaltet viele Hürden und Stolpersteine. Diese zu nehmen und aus dem Weg zu räumen, das hat sich Bert Timm – langjähriger Dozent an der vhs im Landkreis Roth und auch im benachbarten Weißenburg – zur Aufgabe gemacht.

Dazu gekommen ist er, weil er sich schon seit den 1990er Jahren mit Änderungen in der Anwender-Software und deren Erweiterungen auseinandergesetzt hat. Bei seinem damaligen Arbeitgeber gab er Schulungen für die Mitarbeitenden oder reichte sein Wissen via Hotline weiter.

Sich neue Kenntnisse zu erarbeiten und diese immer wieder auf dem neuesten Stand zu halten, damit andere von seinen Erfahrungen profitieren können – das hat sich Bert Timm auf die Fahne geschrieben. So kam er einst neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit auf die Idee, der örtlichen Volkshochschule im oberbergischen Kreis Kurse zur IT-Technik anzubieten. Seitdem er vor einigen



Jahren ins Fränkische umgezogen ist, tut er dies auch hierzulande.

Die Nachfrage steigt kontinuierlich. Dennoch dürfte die Volkshochschule bisher nur einen Bruchteil des Bedarfs erreicht haben, der tatsächlich vorhanden ist. Denn nach wie vor verhalten sich potenzielle Teilnehmende zögerlich oder scheuen eine Anmeldung aus Sorge davor, dass das Kursniveau vielleicht zu hoch ist oder die Anderen eh schon alles können.

Solcherlei Anwendungsängsten ist sich Bert Timm nicht nur bewusst, er kennt sie über lange Zeit. Dazu erklärt er: „Obwohl es in den einzelnen Familien IT-Wissensträger gibt und diese auch versuchen, ihre Verwandten zu unterstützen, hat sich diese Scheu in den letzten Jahren so gut wie nicht verändert. Das Ergebnis daraus ist leider, dass viele Senior\*innen schon frühzeitig digitale Alltagsmedien beiseitelegen, in der Hoffnung, dass die Familie ihnen wichtige Nutzungsdinge abnehmen werde.“

So aber wächst die Unsicherheit weiter und es werden keine Lösungen geschaffen, sondern größere Probleme hervorgerufen. Auch ermöglichen

Fotos: Cordula Döfler



es besondere Belastungen innerhalb eines Familienverbundes oder weit voneinander entfernte Wohnorte nicht immer, die digitalen Medien gemeinsam kennenzulernen, obwohl sie gerade in solchen Fällen eine große Hilfe sein könnten.

Seit dem Sommer bietet die Volkshochschule daher in Kooperation mit der Stadt Roth Smartphone-Sprechstunden an. Diese können in 3-er Blöcken gegen einen geringen Unkostenbeitrag von 10,- € je drei Termine gebucht werden. Brigitte Reinard, die Seniorenbeauftragte der Stadt, hat dieses Angebot in Zusammenarbeit mit Stefanie Steible, Fachbereichsleitung Beruf und Digitalisierung bei der Volkshochschule, initiiert. Bert Timm war dafür prädestiniert, kennt er die Sorgen und Probleme der Generation doch nur zu gut, die eben noch nicht mit den digitalen Medien aufgewachsen ist.

**Die Sprechstunden ermöglichen die Lösung individueller Probleme beim Umgang mit digitalen Medien.**

Jede Woche kommen nun mehrere Senior\*innen zu Bert Timm, die Wissen erwerben und auffrischen oder sich einfach sicherer im Umgang mit ihren Geräten fühlen möchten. Bert Timm ist zufrieden mit den Ergebnissen: „Ich kann unter den Teilnehmenden für mich wahrnehmen, dass diese die Handhabungen nach und nach für sich erfreulicherweise als umsetzbar anerkennen.“ Einige kamen sogar schon mehrfach zu den Sprechstunden,

für die man sich bei der vhs oder über die Rother Seniorenbeauftragte anmelden kann.

Bert Timm möchte seinen Beitrag dazu leisten, Senior\*innen in die Lage zu versetzen, sich zu vernetzen, gerade wenn die eigene Mobilität droht, nachzulassen oder es bereits getan hat. Dann soll die Technik auch der Generation, die nicht mit den

modernen Geräten und ihren Möglichkeiten automatisch vertraut ist, die Chance geben, mit der Familie, Verwandten und/oder Freunden in Kontakt zu treten oder diesen wieder aufleben zu lassen.

Das erhöht die Lebensqualität, trainiert die geistigen Fähigkeiten und sorgt somit auch für eine bessere Gesundheit. Neben den wöchentlichen **Sprechstunden im Rother Zeughausstüberl (24050, 24051, 24052, 24053)** können auch **individuelle Coachings (24009)** mit dem Dozenten über die Volkshochschule vereinbart werden. Außerdem bietet Bert Timm im kommenden Sommersemester feste **Kurse zur Smartphone / Tablet-Nutzung mit Android in Allersberg (24000, 24001), Roth (24007, 24008) und Spalt (24010)** sowie das **LaptopWissen Kompakt für Senior\*innen 55+ in Allersberg (24002)** an. ○



## Sie haben Fragen?

**Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle:**  
vhs im Landkreis Roth  
Maria-Dorothea-Straße 8  
91161 Hilpoltstein  
Telefon 09174 / 47 49-0  
info@vhs-roth.de

**Oder an Ihre Außenstelle vor Ort:**



# Kurstipps Sprache

## Serata italiana di cucina La vera cucina italiana – die echte italienische Küche



Foto: pixabay.com

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien. Zusammen bereiten wir diverse Antipasti zu, kochen wie bei Mamma, machen eine kleine Wein Degustation u. v. m. Sie erfahren dabei viel über Originalrezepte, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Italienischkenntnisse erwünscht, sind aber nicht Voraussetzung.

**Mi, 22. März, 17 - 22 Uhr**  
**Allersberg (42005)**  
**Mit Luciano Gassi**  
**Gebühr: 40,- € inkl. Materialgeld**

## English Conversation walk and talk

### Wir erkunden Hilpoltstein

Englisch lernen/sprechen und dabei die Burgstadt Hilpoltstein erkunden. Wir laden Sie hierzu ein und lassen uns von einer englischsprachigen Dozentin begleiten und durch die Stadt führen. Bei schlechtem Wetter schlendern wir gemeinsam in ein Hilpoltsteiner Café.

**Mi, 19. April, 9.30 - 11 Uhr, 10 x**  
**Hilpoltstein (32704)**  
**Mit Halina Barrios**  
**Gebühr: 95,- €**

## Spanisch Für Anfänger

Eine Einführung in die spanische Sprache für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bislang keine oder nur sehr geringe Spanischkenntnisse haben. Sie erlernen einfache Redewendungen und Fragen, mit dem Ziel sich mit grundlegendem Spanisch verständigen zu können und mögliche Hemmungen mit der neuen Sprache zu verlieren. Dieser Kurs macht Sie fit für Ihren nächsten Spanienurlaub.

**Mi, 8. März, 19 - 20.30 Uhr, 12 x**  
**Heideck (37005)**  
**Mit Halina Barrios**  
**Gebühr: 114,- €**

Auch in Allersberg startet ein Spanisch Anfänger-Kurs (37100) – am 22. März mit Maria Teresa Spital.

# Kurstipps Musik und Literatur

## Thalmässing feiert das freie Wort

### Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Vor 90 Jahren brannten in Berlin und anderen Städten Bücher kritischer Autor\*innen. Thalmässing feiert auch in diesem Jahr vor diesem Hintergrund die Freiheit des Wortes. Ein Wert, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Lesende aus Thalmässing gestalten den Abend. In Zusammenarbeit mit der Ev. öffentlichen Bücherei Thalmässing.

**Mi, 10. Mai, 19.30 - 21 Uhr**  
**Thalmässing (50015)**  
**Gebührenfrei**

## Gitarre Anfängerkurs für Erwachsene



Foto: Brian Jackson/fotolia.com

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythmustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs.

**Mo, 6. März, 18 - 19 Uhr, 12 x**  
**Abenberg (50401)**  
**Mit Georg Krämer**  
**Gebühr: 90,- €**

Georg Krämer bietet auch dienstags, ab 7. März (50402) und donnerstags, ab 9. März (50404) Anfängerkurse für Erwachsene an.



## Leo Schwartz und seine Fälle Autoren-Krimi-Lesung mit Irene Dorfner

Die Krimi-Autorin Irene Dorfner aus dem bayerischen Altötting löst mit dem eigenwilligen Kriminalkommissar Leo Schwartz die kniffligsten Fälle. Spannend, packend, menschlich – und oft ist nichts so wie es scheint. Erleben Sie die Autorin bei einer Lesung in der Bücherei hautnah. Im Anschluss beantwortet Irene Dorfner gerne Fragen zu ihren Büchern, zu Leo Schwartz und ihren tierischen Mitarbeitenden. Bücher können vor Ort erworben und signiert werden. Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse ist möglich.

**Fr, 12. Mai, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Spalt (50070)**  
**Gebühr: 5,- €**



Foto: Diego Cervo/123rf.com

# Die Drei im Deyhle-Haus

Das Deyhle-Haus ist nicht nur ein Hingucker, sondern auch der Arbeitsplatz der vhs in Wendelstein.



Roter Backstein, grüne Fensterläden und ein reich verzierter Holzvorbau sind das Markenzeichen des „Deyhle-Hauses“ in der Schwabacher Straße in Wendelstein. Der 1890 von Professor Deyhle erbaute Wohnsitz der Familie wurde 1988 von der Marktgemeinde

erworben. Heute ist hier das Bildungs- und Kulturreferat der Gemeindeverwaltung untergebracht. Und hier findet sich auch das Büro der Volkshochschule, in dem ein Dreierteam ein breitgefächertes Programm aus Bewährtem, wie Sprach- und Bewegungskurse, sowie geführte Radtouren und Kräuterwanderungen zusammenstellt. Es geht vom Biografischen Schreiben über Chinesisch bis zu Yoga. Mit aktuell über 70 Kursangeboten ist Wendelstein die zweitgrößte Außenstelle der vhs im Landkreis Roth. Im Jahr 2025 wird sie ihr 50-jähriges Bestehen feiern können.

Seit 2020 wird die vhs in Wendelstein von **Claudia Sorgenfrei** und **Heidi Brandl** im Team geleitet. Claudia Sorgenfrei ist bereits seit 1994 beim Markt Wendelstein in verschiedenen Bereichen tätig, während Heidi Brandl 2020 als Quereinsteigerin dazu kam. Sie hat beschlossen, dabei Nägel mit Köpfen zu machen und mit Ü40 die Verwaltungsausbildung gemacht. Beide sind außerdem für Spielplätze und Kulturelles beim Markt Wendelstein zuständig. **Gabi Schliedermann** ergänzt das Team mit ihrer langjährigen Erfahrung und hält durch die Erledigung des vielseitigen Tagesgeschäfts den beiden anderen den Rücken frei. Die gute Mischung aus erfahren und neu sowie ein harmonisches Miteinander führen zu einer insgesamt guten Teamarbeit, die alle schätzen.

## Kurse in Wendelstein

### Chinesische Kalligraphie

#### Zum Kennenlernen

Kalligraphie, die Schönschrift nach bestimmten Regeln, ist eine wichtige Kunst in China. Die jahrtausendealten Schriftzeichen werden dabei mit dem chinesischen Pinsel geschrieben. Erlernen Sie die chinesische Kalligraphie-Kunst. Sie schreiben mit dem traditionellen Pinsel und chinesischer Tusche auf Reispapier und gleichzeitig betreiben Sie die melodische Pinsel-Performance mit Ruhe und Konzentration und tauchen ein in die Naturphilosophie. Reispapier und Kalligraphie Pinsel stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung.

 **Am Sa, 17. Juni, 10 - 12 Uhr  
Wendelstein (52700)  
Mit Hongli Yang  
Gebühr: 18,- € (inkl.  
Material)**

Fotos: Markt Wendelstein



Die Jegelscheune ist der Lieblingsveranstaltungsort des vhs-Teams.

Für die zahlreichen Kurse werden viele unterschiedliche Räumlichkeiten benötigt. Das Tagelöhnerhaus ist dabei das zentrale vhs-Haus in Wendelstein. Die Pandemiezeit wurde genutzt, um die Technik auf neuesten Stand zu bringen, die Kursräume wurden mit Dashboards ausgestattet. Hier haben schon lange zahlreiche Kurse ein Zuhause gefunden. Das Tagelöhnerhaus ist Teil des Jegelanwesens, bestehend aus drei Sandsteingebäuden, die nach einer gründlichen Sanierung öffentlich genutzt werden: Jegelscheune, Tagelöhnerhaus und Jegelhaus wurden Ende des 19. Jahrhunderts gebaut und dienen heute als Kindergarten, kultureller Veranstaltungsort, Bürgerbegegnungsstätte

und Verwaltungsgebäude der Gemeindewerke.

Die Jegelscheune ist der Lieblingsveranstaltungsort des vhs-Teams. Sie stammt aus dem frühen 18. Jahrhundert und wurde 1991 von Grund auf saniert. Im Parterre wurde ein Kindergarten untergebracht, im 1. Stock ein Veranstaltungssaal. Der Saal ist ganz in Holz gehalten und bietet eine wunderbare Akustik. Wochentags finden dort vhs-Kurse statt, an den Wochenenden ist es die Kleinkunsthöhle des Markt Wendelstein.

Das Team: „Wir arbeiten gerne als Team, weil wir gut harmonieren und auch bei unterschiedlicher Meinung immer nach der besten Lösung für das jeweilige Thema suchen.“ 

### Fahrsicherheitskurs für E-Biker

#### Theorie und Praxis für mehr Spaß mit dem Pedelec

Sie haben schon länger nicht mehr auf dem Rad gesessen? Sie wollen mit Ihrem neuen Pedelec vertrauter werden und ein Mehr an Sicherheit gewinnen? Dann ist der Fahrrad-Fahrsicherheitskurs genau das Richtige für Sie. Wir machen uns zunächst in der Theorie mit Ihrem E-Bike vertraut. Tags drauf üben wir das Gelernte auf einem speziellen Parcours, beispielsweise den Umgang mit kritischen Fahrsituationen, wie das rasche Ausweichen vor Hindernissen, das Meistern enger Kurven oder Holperstrecken und mehr. (Praxis: Verkehrsübungsplatz Röthenbacher Straße)

 **Theorie Fr, 5. Mai 14 - 16 Uhr  
Praxis Sa, 6. Mai 9 - 13 Uhr  
Wendelstein (58001)  
Mit Klaus Tscharnke  
Gebühr: 45,- €**

## Kurstipps Kreativ

### Bunt – fröhlich – kreativ Keramik für Drinnen und Draußen

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen. Bringen Sie gute Laune mit, mehr brauchen Sie nicht!

**Di, 28. Februar, 9 - 11.30 Uhr, 4 x  
Kammerstein (53101)  
Mit Barbara Hechtel  
Gebühr: 64,- € (+ Material-/Brennkosten)**

Auch ab Di, 28. Februar, 19 - 21.30 Uhr, 4 x (53102)

### Entdecken Sie Ihre Nähmaschine

#### Basics für das Maschinennähen

Nähanleitungen gibt es im Internet für fast jeden Themenbereich, Kenntnisse des Maschinennähens werden jedoch meistens vorausgesetzt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in das Maschinennähen einsteigen möchten und/oder Probleme mit der Handhabung ihrer Maschine haben. Sie erlernen die Grundkenntnisse des Maschinennähens und fertigen einfache Accessoires oder Dekoteile an. Bitte Stoffreste aus Baumwolle (gewebt) mitbringen.

**Di, 18. April, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 x  
Roth (54041)  
Mit Petra Schwendner  
Gebühr: 45,- €**



Foto: Angela Martin

### Handlettering meets Aquarell Lettercamp

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: „Handlettering“ liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher Schriftstile lassen sich kleine Aquarelle als wahre Kunstwerke gestalten. Wir malen angesagte florale Illustrationen, Blüten, Blätter, Kränze – und erhalten wunderschöne Ergebnisse! Auf ins Reich der Stifte und Farben. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung. Ein Materialpaket in Höhe von 25 € kann bei der Anmeldung bestellt werden.

**Fr, 28. April, 16 - 19 Uhr  
Sa, 29. April, 10 - 16 Uhr  
Röttenbach (52704)  
Mit Angela Martin  
Gebühr: 45,- €**

Termine im März und April auch in Hilpoltstein.

### Chinesische Tuschkmalerei Zum Kennenlernen

Die Tuschkmalerei, die mit Tusche und Farben auf Reispapier ausgeführt wird, hat eine lange Tradition von mehr als zweitausend Jahren und stammt ursprünglich aus China. Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen gedacht, die an der traditionellen chinesischen Malerei mit Tusche, Papier und Pinsel interessiert sind. Schritt für Schritt werden Sie angeleitet. Tuschkmalerei kann Menschen helfen, die unter Stress und Angst leiden. Daher ist der Prozess der Tuschkmalerei wichtiger als das Ergebnis. Reispapier und Kalligrafie-Pinsel sowie Tusche stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Sa, 20. Mai, 14 - 16 Uhr, 2 x  
Wendelstein (52040)  
Mit Hongli Yang  
Gebühr: 37,- €**

Foto: Hongli Yang

## Kurstipps Technik und Recht

### Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen

Wer darf eine Drohne fliegen und wo? Welche Vorschriften gilt es einzuhalten? Was ist zu beachten? Im theoretischen Teil des Kurses werden Sie über diese Grundlagen umfassend informiert. Im praktischen Teil lernen Sie zuerst die Funktionen und die Bedienung der Drohne ausführlich kennen. Danach können Sie das Erlernte auch gleich in die Praxis umsetzen und fliegen, fliegen...

Drohnen werden vom LICHTBLITZ Pfeiffer zur Verfügung gestellt. Eigene Drohnen können nicht verwendet werden! Mindestalter: 14 Jahre

**Sa, 29. April, 9 - 15 Uhr, Rohr (58106)  
Mit Uwe Pfeiffer, Gebühr: 59,- €**

In Rohr auch am 27. Mai, in Wendelstein am 22. April und 6. Mai, in Heideck am 13. Mai, in Röttenbach am 15. Juli und in Greding am 22. Juli

Foto: Lichtblitz Pfeiffer



Gas  
Strom  
Wasser  
Parkdecks  
Freizeitbad  
Energie sichert Ihre Zukunft!

Ökostrom  
Roth-Natur  
Roth-Natur  
E-Mobil

klimaneutral  
preisgünstig  
kompetente  
Partner

www.stadtwerke-roth.de

STADTWERKE  
ROTH

Energie sichert Zukunft!



# Werner Langhans: Machen und Gestalten – sinnvoll und nachhaltig!

Foto: Markt Wendelstein

## Die vhs-Geschäftsleiterin **Petra Winterstein** im Gespräch mit **Werner Langhans**, Erster Bürgermeister von Wendelstein

**Herr Langhans, nach Ihrer Wiederwahl 2020 begann Ihre dritte Amtszeit als Erster Bürgermeister Wendelsteins. 2020 war aber auch der Beginn der „Krisenjahre“, die nach Corona nun auch einen Krieg in naher europäischer Nachbarschaft, eine große Zahl von Geflüchteten und die Energiekrise beinhalten. Welche Vorteile hat es in dieser Zeit, auf eine langjährige Berufserfahrung als Bürgermeister zurückblicken zu können?**

Oh ja, mir tat es leid, dass 2020 die neu gewählten Marktgemeinderätinnen und -räte bis vor kurzem, den Corona-Bedingungen geschuldet, keine authentische Gelegenheit hatten, ihr ungezwungenes Arbeitsumfeld zu finden.

2020 ist für mich nicht der Beginn der Krisenjahre. Bereits 2008 kam es zur europaweiten Finanzkrise,

2015 zur Flüchtlingskrise, ausgelöst durch Krieg in Syrien. In diesen Jahren konnte ich bereits praktische Erfahrungen sammeln und bin persönlich und im Amt gewachsen.

**Welche anderen Erfahrungen aus Ihrem Leben erachten Sie zusätzlich als hilfreich?**

Zweifelsohne sind das meine persönlichen Erfahrungen des „Flüggewerdens“. Ich war schon immer neugierig auf das Leben außerhalb meines „Nestes“ Elternhaus und wollte möglichst früh viele sinngebende Erfahrungen sammeln. So verbachte ich bereits in jungen Jahren meine vierjährige Realschulzeit in einem klösterlichen Internat. Zum Studium hat es mich nach dem Fachabitur nach München verschlagen, aber auch meine Zeit als Wehrpflichtiger hat mich geprägt und viel über das Leben, die Menschen und deren Psyche gelehrt.

**Werner Langhans**

Geboren am 25.05.1964  
Ausbildung zum Fahrzeug- und Maschinenbauingenieur in München  
Seit 1996 Mitglied im Markt-gemeinderat Wendelstein  
Seit 2008 Erster Bürgermeister von Wendelstein  
Seit 2020 Kreisverbandsvorsitzender Bayerischer Gemeindetag  
Verheiratet, 2 Kinder

**Petra Winterstein**

Geboren 1978 in Nürnberg  
Studium der Theaterwissenschaften / Literaturgeschichte / Philosophie in Erlangen  
Mehrjährige Tätigkeit im Ausland für eine NGO (Sri Lanka) und eine Universität (China)  
Dozentin im Integrationsbereich Drittmittelprojekte im Bereich der Integration  
Seit 2018 Geschäftsleiterin der vhs im Landkreis Roth



Foto: Ganzmann GmbH

**Von einem Bürgermeister wird nicht nur erwartet, dass er eine Vision hat, wohin seine Gemeinde sich entwickeln soll; er soll möglichst auch Antworten und Lösungen für alle Fragen und Probleme haben. Da diese Fragen und Probleme aber zunehmend komplexer werden, ist dies eine kaum mehr erfüllbare Anspruchshaltung. Wie gehen Sie mit dieser Erwartungshaltung um?**

Indem ich die Bürgerinnen und Bürger mehr und mehr zum Mitmachen animiere und mit einbinde. Ich sehe, dass sehr vieles in unserer Gesellschaft als selbstverständlich angesehen wird, was es aber nicht ist. Das Leben wird immer komplexer, die Menschen werden anspruchsvoller und gleichzeitig auch bequemer. Die verschiedenen Bürgerbeteiligungsformen, die wir bei großen Themenfeldern anbieten, geben nicht nur uns, der Verwaltung und dem Marktgemeinderat, ein gutes Feedback, sondern fordern auch die Bürgerinnen und Bürger auf, sich mit komplexen Themen auseinander zu setzen. Damit fördern wir das gegenseitige Verständnis. Das macht Arbeit, aber zahlt sich aus.

**Was meinen Sie: Welche Standortvorteile hat Wendelstein, um gut durch die vielfältigen Krisen zu kommen?**

Zum einen ist das der vielseitige Branchenmix unserer Gewerbelandschaft, der uns ohne großes Risiko gut durch die Finanzkrise kommen ließ. Zum anderen unsere leistungsstarken Gemeindewerke, die ja letztendlich den Bürgerinnen und Bürgern

gehören. Und die Perlen in unserer Bürgerschaft, die vielen ehrenamtlichen Helfer, die als Flüchtlings- und Nachbarschaftshelfer hervorragende Arbeit leisten.

**Sie haben als Ingenieur einen technischen Berufshintergrund – inwiefern hilft das, um mit Fakten und Zahlen die Geschicke eines Ortes zu steuern – und vielleicht auch die ein- oder andere emotionale Diskussion wieder zu erden?**

Ich bin ein Herz- und Verstand-Mensch, weniger ein Bauch-Mensch. Ich war in meinem Beruf als Prüflingenieur intensiv in der Dienstleistung unterwegs. Zahlen und Fakten sind wichtig. Noch wichtiger ist es aber, nüchternes Zahlenwerk zu übersetzen und aus den gewonnenen Erkenntnissen mit der Bürgerschaft und dem Rat gute Lösungen zu erarbeiten.

**Gibt es bei der Vielfalt der kommunalen Aufgaben etwas, das Sie am liebsten machen – also quasi so etwas wie Lieblingsthemen?**

Machen und Gestalten – ich bin geradezu besessen, die Infrastruktur in unserer Marktgemeinde weiter voranzutreiben. Dabei liebe ich Heraus- ▷

forderungen, auch wenn sie oft mit Ärger und Schweiß verbunden sind. Egal ob es sich beispielweise um ein Seniorenheim, eine Kita, unseren gemeindlichen Wohnungsbau oder Radwege handelt. Sinnvoll und nachhaltig muss alles sein. Eine meiner Lieblingstätigkeiten sind Trauungen, auch wenn ich hier keinen unmittelbaren Einfluss auf die Nachhaltigkeit habe. (lacht)

**Wendelstein ist ein beliebter Wohnort, auch für neuzugezogene Familien. Diese an und für sich schöne Entwicklung beinhaltet aber auch die Aufgabe, bewusst eine Ortsgemeinschaft zu schaffen, damit die Menschen an ihrem Wohnort nicht nebeneinanderher, sondern wirklich zusammen leben. Was denken Sie, ist für so ein echtes Zusammen-Leben und gemeinsames Gestalten am Wichtigsten? Welche Angebote muss eine Kommune dafür machen?**

Ich sehe ein rühriges Vereinsleben als Schlüssel zum gedeihlichen Miteinander.

Und das unterstützen wir sehr großzügig. Wir fördern Straßenfeste und informieren beim Neubürgerempfang über unsere vielfältigen Aufgaben und zahlreichen Einrichtungen.

Das kommt an und unsere Neuen fühlen sich nicht nur angenommen, sondern bald auch „daheim“. Wir bieten kulturelle Highlights wie unser „Jazz & Blues Open“, generationen-übergreifende Kulturveranstaltungen in der Jegelscheune oder das Familien-Kino Open Air im Rathauspark, traditionelle Dorfkirchweihen, Märkte und Bürgerbeteiligungsprogramme.

**Wenn Sie sich Wendelstein in 10 Jahren vorstellen: Über welche Entwicklung würden Sie sich persönlich am meisten freuen?**

Energetisch unabhängiger zu sein, das gute Miteinander zwischen den Generationen zu intensivieren und zur Meisterung aller gesellschaftlichen Herausforderungen genug „Nachwuchskräfte“ zu finden. Für unsere gesamte Gesellschaft wünsche ich mir Entschleunigung von oberflächlicher Hektik und wieder mehr Zeit und Ruhe für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens.

**Für unsere gesamte Gesellschaft wünsche ich mir Entschleunigung von oberflächlicher Hektik und wieder mehr Zeit und Ruhe für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens.**

**Ihre Kinder sind inzwischen junge Erwachsene. Was war Ihnen beim Heranwachsen Ihres Sohnes und Ihrer Tochter besonders wichtig – von welchen Werten denken Sie, sie seien besonders wichtig, um sich in einer zunehmend komplexen Welt zurechtzufinden?**

Wurzeln und Flügel geben – mir war immer wichtig, dass sich meine Kinder mit ihren unterschiedlichen Wesen, ihren Talenten und Gaben gesund und frei entwickeln können, um später ihr Leben selbst in die Hand nehmen können. Dazu gehört Selbstachtung, Neu-

gierde, Weltoffenheit, Selbstreflexion und Lernfähigkeit. Werte wie Respekt, Toleranz, Ausdauer und Nächstenliebe sind dabei Grundfesten, die man braucht, um in der Gesellschaft gut durchs Leben zu kommen.

**Werte haben auch etwas mit Bildung und einem Bildungssystem zu tun, auf denen dieses fußt – in diesem Zusammenhang die Schlussfrage: Welche Werte sollte eine Volkshochschule vertreten und was kann sie als Dienstleisterin für Ihre eigene Kommune tun?**

Die vhs ist ein elementarer und niederschwelliger Baustein in der Erwachsenen-Bildung. Hier können Bildungsdefizite oder -wünsche auf freiwilliger Basis behoben oder erfüllt werden. Dabei sind Werte wie Toleranz, Empathie, Offenheit, aber auch Geduld gefragt. Sie muss zeitgemäß sein und Lücken füllen können. Dann ist sie ein Geschenk.

Als vhs-Außenstelle in Wendelstein liegen uns Sprach- und Integrationkurse sehr am Herzen. Spezielle Bedeutung gewinnen immer mehr Kurse mit lebenspraktischen Inhalten. Kurzfristige und passgenaue Angebote unseres Dienstleiters Volkshochschule helfen uns dabei ungemein. Die Kooperation innerhalb unserer vhs-Familie läuft hier landkreisweit hervorragend und immer kollegial. ○

## Kurstipps Natur

### Wildkräuter- spaziergang Frühlingszauber

Komm mit in die Natur und lass dich von der Fülle überraschen. Nach unserem Kräuterspaziergang bereiten wir ein wunderbares Buffet aus den Schätzen der Natur zu: Wir kochen eine gesunde und leckere Brennnesselsuppe, eine vegane Mayonnaise mit Waldsauerklee an Gemüsespalten, backen milde Blätter und Kräuterbrot, eine Sauerampfersoße und Linsen-Kräutersalat. Zur Erinnerung an den schönen Abend darf jeder seinen selbstgemachten Blütenessig mit nach Hause nehmen.

 **Di, 23. Mai, 17.30 - 21.30 Uhr**  
**Büchenbach (42003)**  
**Mit Petra Ortlepp**  
**Gebühr: 35,- €**  
**(inkl. Materialkosten)**

In **Wendelstein** bietet Brigitte Reischle wieder ihre beliebten **Kräuterwanderungen** an. Von März bis Juli gibt es ein bis zweimal im Monat eine kleine Wanderung.

### Vogelstimmen- wanderung Für Frühaufsteher



In unserem Wald findet sich eine Vielzahl verschiedener Vögel, die der Kenner sofort am Gesang unterscheiden kann. Um diese Vielfalt zu erleben, weist uns Bernd Michel, 1. Vorsitzender der LBV Ortsgruppe Feucht, auf die Vogelstimmen hin, die es gilt, auseinanderzuhalten. Ein spannender morgendlicher Spaziergang für alle Vogelfreunde und Naturliebhaber. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Ortsgruppe Wendelstein

 **So, 23. April, 7 - 9 Uhr**  
**Wendelstein (17701)**  
**Mit Bernd Michel**  
**Gebührenfrei**

### Die grüne Hausapotheke Wiesen-Workshop

Auf einer kleinen Runde entdecken wir bekannte und weniger bekannte „Unkräuter“: Wegerich, Brennnessel, Gänseblümchen, Gundermann & Co: In diesen Wildkräutern steckt so viel Gutes und Hilfreiches, dass man sich daraus eine grüne Hausapotheke herstellen kann. Im Workshop „kochen“ wir eine Wiesen-salbe für kleine Kümmernisse und stellen außerdem noch eine Tinktur für äußerliche kleine Verletzungen her. Bei einem kleinen Imbiss kann das eine oder andere Kräutlein verkostet werden. Kosten für Material und Imbiss sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

 **6. Mai, 10 - 13 Uhr**  
**Kammerstein (42014)**  
**Mit Katja Lerch**  
**Gebühr: 23,- €**  
**(+ ca. 5,- bis 8,- € Materialkosten)**

### Naturfarbenwerkstatt Einführung ins Nature-Journaling

Wir stellen aus Blüten und Pflanzen Naturfarben zum Malen her. Natürlich finden die Farben direkt Anwendung und ich führe Sie ein ins „Nature Journaling“. In Ihrem eigenen Naturtagebuch können Sie mit den wasserbasierten Farben gestalten und experimentieren.

„Nature Journaling“ ist eine Technik, um intensiv und kreativ in die Natur einzutauchen. Verbinde dich mit der Natur vor der Haustüre und staune über die vielen winzigen Details in den Formen und Farben der Natur. Nimm dir bewusst Zeit für dich, wende dich ab von der Hektik des Alltags und tanke neue Kraft im kreativen Schaffen. Genießen Sie eine abwechslungsreiche Zeit mit Gleichgesinnten.

 **Sa, 6. Mai, 14 - 19 Uhr**  
**Greiding (52002)**  
**Mit Elke Kuhnke**  
**Gebühr: 30,- €**  
**(inkl. Materialkosten)**



## Kurstipps

# Seelenfutter

### Selbstmitgefühl

#### Vom liebevollen Umgang mit sich selbst

Streng und selbstkritisch mit sich umzugehen – gerade dann, wenn etwas nicht so funktioniert, wie gewünscht – das kennen viele Menschen. Das Gefühl dafür, was sie sich wünschen und was sie brauchen geht immer mehr verloren. So soll es in diesem Kurs Inhalt sein, sein „Selbst“ wieder besser wahrzunehmen und Impulse zu erhalten, wie man sich selbst besser Freund\*in sein kann.

 **Di, 9. Mai, 19.30 - 21 Uhr, 2 x**  
**Roth (17300)**  
Mit **Christa Wilpert-Wittmann**  
Gebühr: 23,- €

### Das Immunsystem der Seele

#### Selbstfürsorge als Schlüssel für seelische und körperliche Balance

Jeder Mensch hat „Innere Stärke“ erlernt und kann sie durch Selbstfürsorge weiterentwickeln und stärken. Diese hilft Ihnen, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und dabei Ihre seelische und körperliche Gesundheit zu verbessern, Stress zu bewältigen und Ihre Balance zu finden.

In unserem Vortrag lernen Sie die sieben persönlichen Schutzfaktoren der „Inneren Stärke“ kennen und wie sie durch Selbstfürsorge gestärkt werden können.

 **Sa, 25. März, 9 - 12 Uhr**  
**Hilpoltstein (44103)**  
Mit **Anja Eitel und Susanne Göpel**  
Gebühr: 17,- €

VORSCHAU



## Das neue Edukado erscheint am Donnerstag, 1. September 2023

**Wir bleiben auch im Herbst „vernetzt“** und zeigen, wie wir über unser Programm sowohl Vernetzung als technologiegetriebenen Prozess, aber auch die soziale Entwicklung, die unser Leben und auch unser Denken verändert, abbilden.

[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



[vhs\\_landkreis\\_roth](https://www.facebook.com/vhs_landkreis_roth)



[vhslandkreisroth](https://www.instagram.com/vhslandkreisroth)



[www.youtube.com](https://www.youtube.com)



**Green is just  
the way we are**

### Werden Sie Teil des Klingele-Teams in Hilpoltstein! Jetzt bewerben: [www.klinge.com/karriere/hilp](http://www.klinge.com/karriere/hilp)

Klinge bietet Ihnen Arbeitsplätze mit guten Karriereaussichten, ein umfassendes Programm zur persönlichen und beruflichen Entwicklung sowie weitere Vorteile. Wir sind nicht nur ein Unternehmen – wir sind eine Familie.

Die Klingele Gruppe mit Sitz in Remshalden gehört zu den fünf größten Herstellern von Wellpappenroh-papieren und Verpackungen aus Wellpappe in Deutschland. Wir schätzen Vertrauen, offene Kommunikation und Ehrlichkeit innerhalb des Unternehmens genauso wie mit unseren Kunden. Diese Werte zählen zu unseren größten Stärken und sind die Grundlage für unseren Erfolg.



**KLINGELE**  
PAPER & PACKAGING GROUP

Klinge Papierwerke GmbH & Co. KG · Wellpappenwerk Hilpoltstein · [www.klinge.com](http://www.klinge.com)

28.  
Jazz  
& Blues  
Open  
Wendelstein  
2023

28. —  
04. 04.  
— 05.

[www.jazzandbluesopen.de](http://www.jazzandbluesopen.de)

WENDELSTEIN