

---

Edukado 9  
Programm-Magazin  
Frühling / Sommer  
2025



#Zukunfts-  
ort\_vhs

**Zukunft erleben**

„vhs business“  
Ihr Schlüssel  
zu Future Skills  
**ab S. 8**

**Zukunft lehren**

Kursleitende vermitteln  
Kompetenzen  
für morgen  
**ab S. 16**

**Zukunft gestalten**

Bürgermeister  
im Interview über  
Bildungsräume  
**ab S. 54**

Tamara Eckerlein  
arbeitet in ihrer Region.



# Mehr Regionalität.

**Mach mehr aus deiner  
Karriere. Dein Job bei  
der Sparkasse  
Mittelfranken-Süd.**

Jetzt bewerben und in  
deiner Region arbeiten.



[www.spkmfrs.de/  
karriere](http://www.spkmfrs.de/karriere)



**Sparkasse  
Mittelfranken-Süd**

# Editorial

Edukado Ausgabe 8

*Die Zukunft soll man nicht  
voraussehen wollen, sondern  
möglich machen.*

Antoine de Saint-Exupéry

## Liebe Leser\*innen

**Wie gestaltet man Zukunft? Mit offenem  
Blick und den richtigen Fähigkeiten!**

Diese Fähigkeiten, die sogenannten  
„Future Skills“, lernen Sie in diesem Pro-  
gramm-Magazin kennen und in unseren  
Kursen machen Sie sich fit für das gute  
Zusammenleben von Morgen!  
Mentale und physische Gesundheit,  
Kommunikationskompetenz, technisches

Knowhow, Agilität – wir haben für alle  
Bereiche das passende Angebot.

Lernen Sie, wie Sie aktiv und mit Spaß zu  
einer nachhaltigen Welt beitragen und  
die eigene Zukunft in die Hand nehmen  
können!

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zu-  
sammen unser gemeinsames Morgen zu  
gestalten!



**Petra Winterstein**  
Geschäftsleiterin

mit dem Team Ihrer vhs im Landkreis Roth

# Inhalt

Ausgabe  
2025 | 1

Das  
komplette  
Programm  
ab S. 19

- 5 **Abschied und Aufbruch:**  
Veränderungen aktiv gestalten
- 7 **Kurstipps: Kompetenzen für  
die digitale Zukunft** Kritisch  
denken, klug entscheiden
- 8 „vhs business“  
Kompetenzen für morgen
- 11 **Kurstipps: Digitale  
Kompetenzen**
- 12 **Kurstipps: Resilienz stärken**  
Wege zu innerer Balance und  
Gesundheit



Foto: Lisa Vierthaler

- 14 Infografik **Zukunftsort vhs  
Future skills**
- 16 Kursleiter\*innen an der vhs im  
Portrait: **Sprache, Kultur und  
Chancen mit „vhs business“**
- 19 **Programm  
Frühjahr/Sommer 2025**
- 39 **Erfolgsfaktor Weiterbildung**  
Wie die vhs Roth Unternehmen  
in der Region stärkt
- 42 **Kurstipps: Lebensräume  
für morgen schaffen**
- 43 **Kurstipps: Dialog- und  
Konfliktfähigkeit**

- 44 **Lebensspuren**  
vhs-Kurs „Biografisches  
Schreiben“ veröffentlicht  
sein erstes Buch
- 46 Dorothea Pille **Meine  
schönste vhs-Geschichte**
- 48 **Kurstipps: Lösungsorientiert  
und alltagstauglich**
- 50 Die vhs-Außenstelle in  
Thalmässing **Ländlich  
geprägt mit Charme**
- 52 **Kurstipps: Kreativität  
entfalten** Inspiration für Kopf,  
Herz und Hände
- 54 **Beste Begleiter in  
herausfordernden Zeiten:  
Zuversicht und Offenheit**  
Interview mit Johannes  
Mailing, Bürgermeister des  
Marktes Thalmässing



Foto: Flavia Zaunseder

- 57 **Kurstipps: Interkulturelle  
Kommunikation**
- 3 **Editorial**
- 6 **Vermischtes**
- 6 **Impressum**
- 38 **AGB der vhs  
im Landkreis Roth**
- 58 **Vorschau**



## Aus der Geschäftsstelle Abschied und Aufbruch: Veränderungen aktiv gestalten

Foto: Tobias Tischpka

vlnr. Stephanie Lorenz, Cordula Doßler, Tanja Engelhardt und Petra Winterstein

**Nach einer erfüllenden und intensiven Zeit verabschiede ich, Cordula Doßler, mich zum Jahreswechsel als Fachbereichsleitung Gesellschaft, Kultur und junge vhs der vhs im Landkreis Roth.** Mein beruflicher Weg führt mich an die vhs Fürth, damit bleibe ich der Volkshochschule und ihrer Idee verbunden.

Das Schwerpunktthema dieses Magazins – Future Skills – passt perfekt zu diesem Moment des Wandels. Zukunftskompetenzen bedeuten auch, Veränderungen aktiv anzugehen, Neues zu wagen und den eigenen Weg mit Neugier und Gestaltungswillen fortzusetzen. Dies ist eine Überzeugung, die ich in meiner Arbeit bei der vhs im Landkreis Roth stets gelebt habe und die mich weiterhin begleiten wird.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die die Volkshochschule im Landkreis Roth unterstützen: treue und neugierige Teilnehmende, engagierte Kursleitende, sowie Verantwortliche in den Gemeinden, die den Gedanken der Erwachsenenbildung fest verankert haben. Ihnen wünsche ich weiterhin eine erfolgreiche Zusammenarbeit, geprägt von Leidenschaft und Kreativität.

Die Zukunft der vhs im Landkreis Roth ist in den besten Händen. Die drei Kolleginnen, die die Fachbereiche leiten, gestalten die Idee der Volkshochschule in unserer sich schnell wandelnden Welt mit großer Expertise und Engagement.

Ich blicke mit Vorfreude auf meinen neuen Abschnitt und bin überzeugt, dass die vhs im Landkreis Roth ihre wichtige Rolle als Bildungspartner und Wegbegleiter in unserer Region weiterhin mit Bravour ausfüllen wird.

**Herzlichst,  
Cordula Doßler**

**Petra Winterstein** ist neben ihrer Geschäftsleitung Ansprechpartnerin für Sprache und Integration und steht für ein vielfältiges und inklusives Angebot.  
[petra.winterstein@vhs-roth.de](mailto:petra.winterstein@vhs-roth.de)

**Tanja Engelhardt** bringt ihre Erfahrung in den Bereichen Gesundheit, Kommunikation, Change Management und agiles Arbeiten ein und entwickelt innovative Angebote.  
[tanja.engelhardt@vhs-roth.de](mailto:tanja.engelhardt@vhs-roth.de)

**Stephanie Lorenz** verantwortet den Bereich Beruf und Digitalisierung und bietet unter anderem In-house-Schulungen für Firmen und Institutionen an.  
[stephanie.lorenz@vhs-roth.de](mailto:stephanie.lorenz@vhs-roth.de)

## Der Job-Futuromat

Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) stellt online einen Test zur Verfügung der zeigt, wie digitale Technologien Ihren Job verändern können.

Roboter übernehmen Ihren Job und Sie sind raus? Ganz so einfach ist es nicht. **Tatsächlich verschwinden Berufe eher selten, aber sie verändern sich:** Manche Tätigkeiten werden automatisiert; andere weiterhin von Menschenhand erledigt, selbst wenn sie automatisierbar sind. Neue Tätigkeiten kommen hinzu, vor allem, um die neuen Technologien einsetzen zu können.

**Nutzen Sie die Chancen, die dieser Wandel mit sich bringt. Nur Mut! job-futuromat.iab.de**



„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“

Albert Einstein (1879 – 1955)



## Podcast Future Work Skills

Der Podcast mit Dennis Fischer: Wie verändert sich die Arbeitswelt in den nächsten 10 Jahren? Welche Kompetenzen brauchst Du, um in der Zukunft beruflich und privat erfolgreich zu sein.



## Buchtipps Zukunftsrepublik

Um ein Land zukunftsfähig zu machen, braucht es vor allem eines: kreative Köpfe, die über das Morgen hinausdenken. Darum haben die Herausgeberinnen und Herausgeber 80 herausragende Persönlichkeiten zusammengestellt, die unsere Zukunft mit ihren Ideen entscheidend prägen werden.

Das Buch ist ein Feuerwerk an Zukunftsvisionen, persönlichen Einschätzungen und Wegweisern für die sechs Kategorien Bildung, Wirtschaft, Arbeit, Gesundheit, Politik und Gesellschaft.

### Impressum

Herausgeber:  
vhs im Landkreis Roth  
Redaktion: Cordula Doßler,  
Petra Winterstein (V.i.S.d.P.)  
Konzeption und Gestaltung:  
weinberg-brothers.de  
Titelbild: picsfive/123rf.com  
Infografik Seite 14/15: Frank Weinberg,  
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

# Kompetenzen für die digitale Zukunft: Kritisch denken, klug entscheiden

### Kann KI Kanzler?

#### Kann ein Computer das vielleicht besser als ein Mensch?

Politik will gestalten. Dazu braucht es Emotionen und Intuition, um die Menschen mitzunehmen – und Wissen, Daten und Fakten, um kluge Entscheidungen zu treffen. Zumindest gehen wir davon aus. Doch so wie Technik immer mehr unseren Alltag prägt, stellt sich eine Frage: Könnten Maschinen die besseren Entscheider sein? Und sind wir bereit, unsere politischen Geschicke in die Hände einer künstlichen Intelligenz zu legen, die – angeblich – emotionslos, unparteiisch und unbestechlich handelt? Oder blieben menschliche Charakterzüge unerlässlich? Entdecken Sie, wo KI unsere politischen Prozesse verändern könnte, wo menschliche Verantwortung und Urteilsvermögen unverzichtbar bleiben, und wo „Kanzler Robot“ seine Vorzüge ausspielen würde.

**Mi, 9. Juli, 19 - 21.15 Uhr**  
**Online-Kurs (K13008), mit Martin Haseneyer**  
**Gebühr: 9,- €**

### Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Sie entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen, einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für viele die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

**Mo, 31. März, 18.30 - 21 Uhr, Online-Kurs (K11003)**  
**mit Hartmut Nehme, Gebühr: 15,- €**



### Dunkle Tricks und falsche Enkel

#### E-Kriminalität und wie man sich schützen kann

Das Internet bietet unendliche Möglichkeiten – doch ebenso viele Gefahren. Und nicht immer bleiben die Ganoven im Netz: Cyberkriminelle kombinieren längst Online-Vorgehensweisen mit der echten Welt. Sie nutzen raffinierte Methoden, um an persönliche Daten zu gelangen oder ganze Unternehmen lahmzulegen. Was sind die gängigsten Tricks und wie leicht kann man selbst Opfer werden? Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und zeigen, wie Hacker arbeiten – und wie Sie sich schützen können. Von Phishing über Ransomware bis hin zu Identitätsdiebstahl: Erfahren Sie, wie Cyberkriminelle vorgehen und welche Schritte wir zur Gegenwehr ergreifen können.

**Mo, 7. April, 19 - 21.15 Uhr**  
**Online-Kurs (K13005)**  
**mit Martin Haseneyer**  
**Gebühr: 9,- €**



# „vhs business“ Kompetenzen für morgen

Zukunftsorientierte Kompetenzen von morgen entwickeln sich heute: Kreativität, Lösungsorientierung, Kommunikation, digitale Kompetenzen, Agiles Arbeiten und interkulturelle Fähigkeiten sind der Schlüssel, um in einem sich ständig verändernden Arbeitsumfeld bestehen zu können. Die vhs im Landkreis Roth greift den Schwerpunkt **#zukunftsart\_vhs – Kompetenzen für morgen** der Volkshochschulen für 2025 auf, indem sie mit dem neuen Bereich „vhs business“ individuelle und praxisnahe Angebote für Unternehmen und Kommunen entwickelt.

Ein Beitrag von **Stephanie Lorenz** (Fachbereichsleitung Beruf/Digitales) und **Tanja Engelhardt** (Fachbereichsleitung Gesundheit) zum neuen Bereich „vhs business“

## Die vhs im Landkreis Roth als Ansprechpartnerin für Unternehmen, Institutionen und Kommunen

**D**urch unsere langjährige Berufserfahrung in unterschiedlichsten Unternehmen und Branchen in der freien Wirtschaft wissen wir, welche Herausforderungen Firmen meistern müssen, um in der heutigen, vernetzten Zeit langfristig wettbewerbsfähig, innovativ und somit erfolgreich am Markt agieren zu können. Daher möchten wir jetzt mit „vhs business“ Unternehmen im Landkreis Roth dabei unterstützen „Future Skills“ auszubauen.

### Sich wandelnde Arbeits- und Lebenswelten erfordern veränderte berufliche und persönliche Fähigkeiten

**Redaktion:** Wo sehen Sie die Basis für das Angebot „vhs business“ der vhs im Landkreis Roth? Wo liegen die Schwerpunkte?

**Stephanie Lorenz:** Die Themen Fachkräftemangel, Digitalisierung, Integration von ausländischen Arbeitskräften und Teilhabe beschäftigen auch unsere lokale Wirtschaft und den Mittelstand im Landkreis Roth. Wir wollen mit „vhs business“ und unserem breiten Spektrum an Qualifizierungsangeboten direkt vor Ort bei den Mitarbeitenden und Teams ansetzen, damit diese sich in einer zunehmend globalen und digitalen Umgebung orientieren können. Interkulturelle Kommunikation und der Umgang mit digitalen Tools werden immer wichtiger und wir brauchen individuelle Lösungsansätze für die vielfältigen Herausforderungen. So gehört es genauso zu unseren Angeboten, Sprachbarrieren im Unternehmensalltag in multikulturellen Teams z. B. durch Sprachkurse abzubauen, wie Kurse für digitale Weiterbildung oder den Umgang mit neuen Medien für die Handwerkerbranche. Durch Veränderungen und stetigen Wandel entstehen neue Chancen. Um diese gestalten zu können,

braucht es neue Arbeitsmethoden z.B. agiles Arbeiten sowie Know-how im Bereich Veränderungsprozesse und Teamentwicklung.

Als vhs fördern wir zielgerichtet lokale Institutionen Change-Prozesse anzustoßen, um die Weichen für die Zukunft zu stellen. Wir begleiten und unterstützen jeden Akteur im Landkreis nachhaltig, ganz gleich ob kleine / mittelständische Firma, Kommune, Verein oder soziale Institution. Unsere Erfahrung zeigt: Zukunftskompetenzen sind immer eine Kombination aus Fachwissen und persönlicher Weiterentwicklung. Dazu gehören u. a. die Themen Lösungskompetenzen, Konfliktfähigkeit und Feedbackkultur. Auch das lässt sich lernen, ausbauen und tatsächlich trainieren.

**Tanja Engelhardt:** Wir sehen außerdem eine zunehmende Nachfrage nach Kompetenzen, die über das rein Fachliche hinausgehen. Stichwort betriebliche Gesundheitsförderung – und zwar frühzeitig mit ganzheitlichen Ansätzen. Die vhs ist ein Partner, der auf allen Ebenen unterstützt, nicht nur im Bereich der körperlichen, sondern auch der mentalen Gesundheit. Mit Hilfe von unterschiedlichen Entspannungsmethoden und aktiven Bewegungskursen helfen wir den Mitarbeitenden vor Ort im Betrieb gesund, fit und resilient zu bleiben. Durch eine aktive Mittagspause, z. B. eine Yogastunde mit Kolleg\*innen, einen Workshop zu Achtsamkeit trotz hoher Arbeitsbelastung oder ein gezieltes Rückentraining wird nicht nur Stress abgebaut, sondern auch das Miteinander in den Unternehmen gestärkt. So werden neben der Gesundheitsförderung auch Sozialkompetenzen und Kommunikation unterstützt. Dies steigert die Teameffizienz – ein Gewinn für Arbeitgeber und Mitarbeitende gleichermaßen. Unser Ziel ist es, übergreifend weiterzubilden, um langfristig die Resilienz der Mitarbeitenden, der Unternehmen und der Region zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern. ▶

**Eine vhs vor Ort und im gesamten Landkreis – nahbar, lokal und sympathisch!**

**Redaktion:** Warum ist die vhs im Landkreis Roth Ihrer Meinung nach der richtige Partner für diese neuen Anforderungen?

**Stephanie Lorenz:** Wir bringen etwas Besonderes mit: Wir sind kein anonymer (Online-)Weiterbildungsträger. Die vhs im Landkreis Roth ist nahbar und regional verwurzelt. Wir kennen die Anforderungen unserer Partner im Landkreis und sind flexibel in der Angebotsgestaltung. Ihre individuellen Herausforderungen oder Fragestellungen greifen wir auf und erstellen transparente und praxisnahe Lösungskonzepte. Mit uns haben Unternehmen und Kommunen kurze Wege und einen zuverlässigen Partner, der auf die persönlichen, branchenspezifischen Bedürfnisse eingeht.

Unsere erfahrenen und bestens qualifizierten Dozent\*innen kommen direkt in die Unternehmen, arbeiten mit Fallbeispielen aus dem Arbeitsalltag und entwickeln mit den Mitarbeitenden vor Ort passgenaue Ansätze für ein verbessertes Arbeitsumfeld. Das ist ein echter Mehrwert.

**Tanja Engelhardt:** Die Volkshochschulen als erfahrene Bildungseinrichtungen haben bundesweit die Themen Future Skills und Transformationskompetenzen als Schwerpunkte gesetzt, und wir im Landkreis Roth tragen dazu bei, dass diese Zu-

kunfts Kompetenzen nicht nur in Metropolen, sondern auch hier in der Region gefördert werden. Wir sind damit der #zukunftsart\_vhs.

**Interessiert? Wir laden Sie ein „vhs business“ kennenzulernen!**

**Redaktion:** Was können Interessierte konkret erwarten, wie kommen sie an weitere Informationen bzw. den Kontakt zu „vhs business“?

**Stephanie Lorenz:** Bei uns erhalten Sie kein Angebot „von der Stange“. Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen das passende Lösungskonzept. Vom Erstgespräch, über die Angebotsentwicklung bis hin zur konkreten Umsetzung stehen Sie und Ihre Mitarbeitenden im Mittelpunkt. Das reicht vom Einzelcoaching bis hin zu maßgeschneiderten Workshops für ganze Teams. Ob kleiner Betrieb oder große Institution – die vhs bietet Bildung für alle – nutzen Sie diese Chance!

**Tanja Engelhardt:** Lassen Sie uns zusammen die Zukunft gestalten. Alle Verantwortlichen von Unternehmen, Kommunen, Institutionen und sozialen Einrichtungen sind herzlich eingeladen, die „vhs business“-Angebote kennenzulernen!

Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns:  
Tel. 09174 4749-32 oder -37  
stephanie.lorenz@vhs-roth.de oder  
tanja.engelhardt@vhs-roth.de

## Gestalten Sie die Zukunft mit uns im Bereich „vhs business“ als Kursleiter\*in!

Werden Sie Teil unseres bestehenden „vhs business“ Teams. Wir suchen Expertinnen und Experten, die ihre berufliche Erfahrung und Fachkenntnisse einbringen möchten. Ob Sprachen, Gesundheit oder andere Themen – begeistern Sie durch praxisnahe Inhalte, die branchenübergreifend wirken oder auf die Strukturen der Unternehmen im Landkreis Roth zugeschnitten sind. Lassen Sie uns gemeinsam vielfältige Bildungsangebote für die Wirtschaft im Landkreis gestalten! **Wir haben Ihr Interesse geweckt?**

**Einfach melden bei**  
**Stephanie Lorenz**  
stephanie.lorenz@vhs-roth.de  
Tel. 09174 4749-32 oder  
**Tanja Engelhardt**  
tanja.engelhardt@vhs-roth.de  
Tel. 09174 4749-37

## Kurstipps

# Digitale Kompetenzen



### 3D-Druck – Erstinformation Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Was ist 3D-Druck und wie funktioniert er? Welche Drucktechniken/Drucker sind für den Hausgebrauch geeignet bzw. erschwinglich? Welche Objekte können mit einem 3D-Drucker gedruckt werden? Nutzbar für Hobby/Beruf oder doch nur Liebhaberei/Spielerei? Einblicke in erforderliche Zeitaufwände und 3D-Druck-Themen allgemein, vom 3D-Modell bis zum fertigen Druck, mit theoretischem Wissen und praktischem 3D-Drucken.

**Mo, 7. April, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**Hilpoltstein (K23501)**  
mit Heinz Tschabrun, Gebühr: 24,- €

### KI & die Grundlagen von ChatGPT Für Senior\*innen

In diesem Kurs erhalten Sie eine leicht verständliche Einführung in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Speziell für Senior\*innen konzipiert, erklärt der Kurs die Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT auf anschauliche Weise. ChatGPT ist eines der fortschrittlichsten KI-Systeme. Es kann Ihnen helfen, Texte zu verfassen, Informationen zu recherchieren, Inhalte zu optimieren und vieles andere mehr. Sie lernen, wie Sie diese zukunftsweisende Technologie für Ihre persönlichen Interessen und Hobbys sinnvoll einsetzen können. In langsamem Lerntempo wird Ihnen Schritt für Schritt an diversen Beispielen gezeigt, wie Sie mit ChatGPT einfach arbeiten können.

**Di, 15. Juli, 17 - 19 Uhr, 2 x, Roth (K23000)**  
mit Bert Timm, Gebühr: 39,- €



# FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –  
lerne nachhaltig zu handeln!  
Jetzt Kurse finden unter:  
**vhs-roth.de**

#zukunftsart\_vhs


## Kurstipps

# Resilienz stärken: Wege zu innerer Balance und Gesundheit

### Auszeit für Dich

#### Yoga meets Ayurveda


Genieße einen Tag nur für dich und lasse den Alltag hinter dir. Mit sanften Yoga-Übungen und Atemtechniken findest du Ruhe und stärkst deine Körperwahrnehmung. Beim ayurvedischen Kochen tauchst du in die Welt aromatischer Gerichte ein, die du leicht zu Hause nachkochen kannst. Eine wohltuende Selbstmassage mit warmem Öl schenkt deinen Füßen Erholung. Zum Abschluss führt dich eine geführte Meditation in tiefe Entspannung, damit du geerdet und voller frischer Energie in deinen Alltag zurückkehren kannst. Perfekt auch für Anfänger.

 **Sa, 12. April, 9.30 - 14.30 Uhr, Greding (K40320)**  
mit **Franziska Streb, Jacqueline Gürtler**  
Gebühr: 55,- €

### Fettsäuren, Vitamin D und Cofaktoren

#### Vortrag

Dieser Vortrag vermittelt Ihnen fundiertes Wissen über die zentrale Rolle von Fettsäuren, Vitamin D und deren Cofaktoren für unsere Gesundheit. Erfahren Sie, warum Fettsäuren essenziell für den Körper sind, welche Unterschiede zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren bestehen und wie Sie Ihren Fettsäure-Status optimieren können. Ebenso beleuchtet der Vortrag die Bedeutung von Vitamin D, mögliche Mangelursachen und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken. Profitieren Sie von praxisnahen Tipps, um Ihre Ernährung gezielt anzupassen und einen nachhaltigen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden zu leisten – ganz im Sinne der Gesundheitsprävention.

 **Di, 13. Mai, 18 - 19.30 Uhr**  
**Roth (K44140), mit Sascha Lang**  
Gebühr: 7,- €

### Yoga meets Soundbath

#### Zeit für Dich – Entspannung mit Klangschalen

Begib dich auf eine Reise der Entspannung. Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga-Übungen zum Wohlfühlen und Hineinspüren im Einklang deiner Atmung sowie den verschiedenen Klängen. Deine Schlussentspannung (Shavasana) endet in einem Soundbath, bei der du in eine Welt aus Klängen eintauchen kannst. Hierbei werden verschiedene Instrumente, wie Klangschalen, Gong oder ein Aureliophone genutzt, um schwebende Töne und Vibrationen zu erzeugen. Diese Klänge helfen den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und den Energiefluss zu harmonisieren. Diese Stunde ist ideal für alle, die eine Auszeit vom hektischen Alltag suchen und neue Energie tanken möchten.


 **Mo, 24. März, 18 - 19.30 Uhr, Greding (K40327)**  
mit **Lisa Vierthaler**, Gebühr: 23,- €  
Am 7. April in Hilpoltstein (K40400) und  
am 9. Mai in Allersberg (K40244)



Foto: Lisa Vierthaler


### Functional Aging Funktionelles Ganzkörpertraining

#### ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse

Functional Aging ist ein Trainingskonzept, das den „älter werdenden Körper“ effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert und die natürlichen Bewegungsabläufe fördert. Es verbessert Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Körpergefühl und Haltung. Indem die stabilisierende Funktion von Gelenken und Muskeln ständig gefordert wird, nimmt das Training einen hohen präventiven Stellenwert ein. Der Kurs ist vor allem für Menschen ab der Lebensmitte geeignet. Er richtet sich ebenso an Risikogruppen im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Das Ziel der Prävention von Krankheiten, die durch Bewegungsmangel über die Lebensspanne hinweg entstehen, steht an oberster Stelle.

Zielgruppe Functional Aging: alle gesunden Erwachsenen, egal ob Menschen mit Bewegungsmangel, Sporteinsteigende, -wiedereinsteigende oder -erfahrene.


Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i. d. R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-KKZA5U.

 **Mi, 12. März, 17.45 - 18.45 Uhr, 10x**  
**Wendelstein (K41193), mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik**  
Gebühr: 115,- €

### Stille Entzündungen

#### Vortrag


Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Unverträglichkeiten, Allergien, Migräne, Hautprobleme, Gelenk- und Muskelschmerzen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme – hinter all diesen Symptomen können stille Entzündungen stecken. Sie schwächen unser Immunsystem und können schwerwiegende Krankheiten wie Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, Demenz usw. begünstigen. Ich erkläre, was es mit stillen Entzündungen auf sich hat und gebe Tipps, wie man mit der Ernährung stille Entzündungen reduzieren kann und den Darm stärkt. Ein gesunder Darm kann nicht nur die körperlichen Leiden verbessern, er unterstützt auch die mentale Gesundheit und fördert die Selbstheilungskräfte.

 **Do, 10. April, 19.30 - 20.30 Uhr**  
**Röttenbach (K44150), mit Kathrin Koenig**  
Gebühr: 5,- €

### Komm mit mir auf Deine Reise

#### Entspannungstraining für Kinder von 6 bis 10 Jahren Stressbewältigung leicht gemacht

Dieser Kurs basiert auf verschiedenen Entspannungstechniken, die kindgerecht angepasst sind. Wir tauchen ab in Fantasiereisen. Durch spielerisches Erlernen von speziellen Techniken, wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Kinderyoga, können die Kinder wieder in ihre eigene Mitte finden. Dies ermöglicht ihnen sich gegen Hektik, Stress und Zeitdruck zu wappnen, den straffen Alltagsrhythmus leichter zu meistern und neue Kraft zu schöpfen.

 **Do, 20. Februar, 16 - 17 Uhr, 4x**  
**Georgensgmünd (K74010), mit Stefanie Pohl**  
Gebühr: 30,- €

MIND/BODY/CONSCIOUSNESS



## Yogalehrer\*innen Ausbildung 2025

BEGINN AB SEPTEMBER 2025

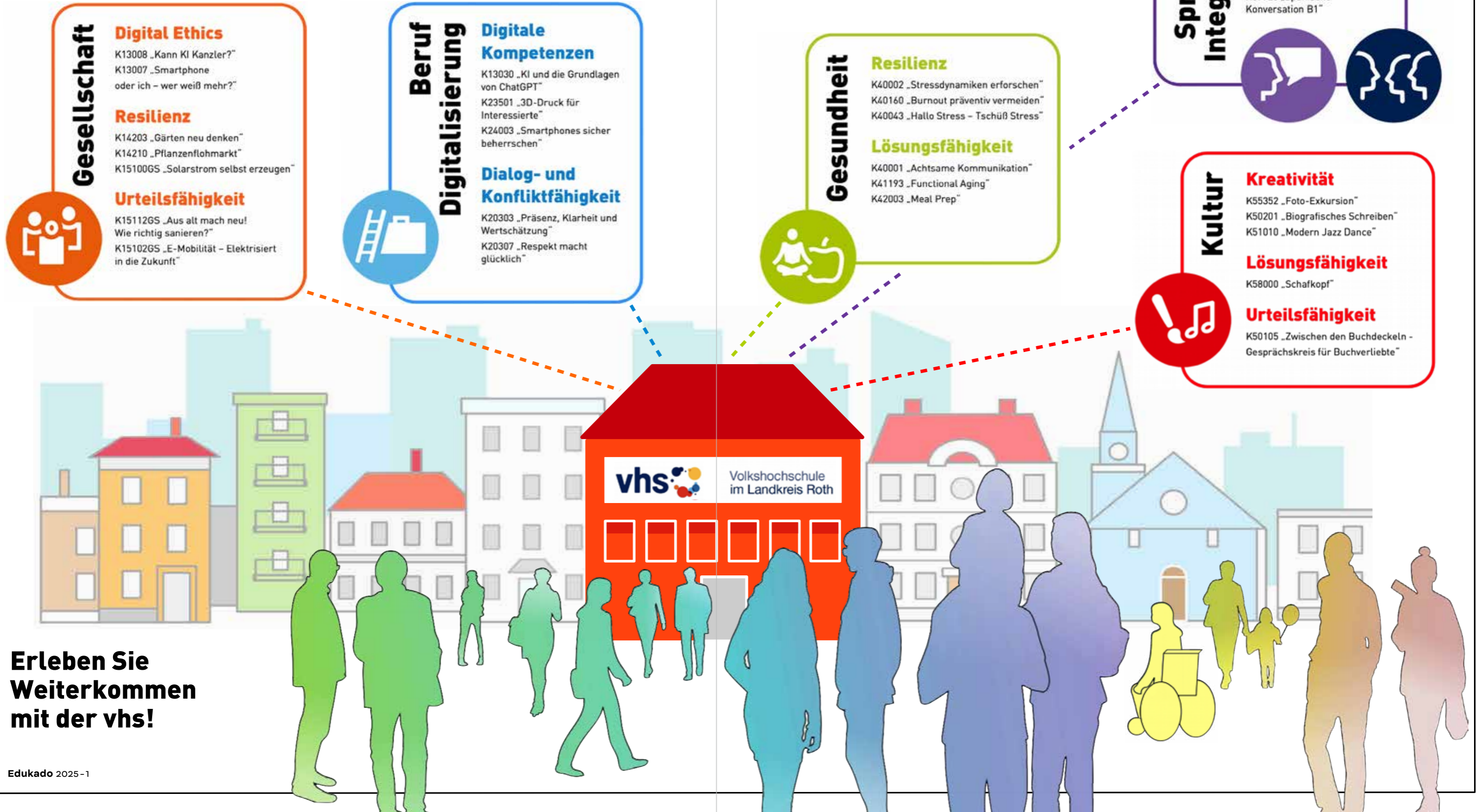
MIT **LISSA GRUNER** UND **SILKE FISCHER**  
ALLERSBERG, EBENRIEDER STRASSE 32

Anmeldung und Info  
yoga.lissa.gruner@t-online.de

# Zukunftsort vhs

FUTURE SKILLS

Die Welt wandelt sich rasant, und **Future Skills** sind Schlüssel für eine nachhaltige Zukunft. Kompetenzen wie digitale Fähigkeiten, kritisches Denken, Kreativität, Resilienz und interkulturelle Kommunikation fördern die berufliche und persönliche Entwicklung.



## Gesellschaft

### Digital Ethics

K13008 „Kann KI Kanzler?“  
K13007 „Smartphone oder ich – wer weiß mehr?“

### Resilienz

K14203 „Gärten neu denken“  
K14210 „Pflanzenflohmarkt“  
K15100GS „Solarstrom selbst erzeugen“

### Urteilsfähigkeit

K15112GS „Aus alt mach neu! Wie richtig sanieren?“  
K15102GS „E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft“

## Beruf Digitalisierung

### Digitale Kompetenzen

K13030 „KI und die Grundlagen von ChatGPT“  
K23501 „3D-Druck für Interessierte“  
K24003 „Smartphones sicher beherrschen“

### Dialog- und Konfliktfähigkeit

K20303 „Präsenz, Klarheit und Wertschätzung“  
K20307 „Respekt macht glücklich“

## Gesundheit

### Resilienz

K40002 „Stressdynamiken erforschen“  
K40160 „Burnout präventiv vermeiden“  
K40043 „Hallo Stress – Tschüß Stress“

### Lösungsfähigkeit

K40001 „Achtsame Kommunikation“  
K41193 „Functional Aging“  
K42003 „Meal Prep“

## Sprachen Integration

### Interkulturelle Kommunikation

K32734 „Living English – For young and old B1+“  
K37720 „Spanische Konversation B1“

## Kultur

### Kreativität

K55352 „Foto-Exkursion“  
K50201 „Biografisches Schreiben“  
K51010 „Modern Jazz Dance“

### Lösungsfähigkeit

K58000 „Schafkopf“

### Urteilsfähigkeit

K50105 „Zwischen den Buchdeckeln – Gesprächskreis für Buchverliebte“

**Erleben Sie Weiterkommen mit der vhs!**



Kursleiter\*innen an der vhs im Portrait

# Sprache, Kultur und Chancen mit „vhs business“

Zukunftsorientierte Kompetenzen von morgen entwickeln sich heute [s. Impulsbeitrag S. 8]. Werfen Sie im Folgenden einen Blick auf drei spannende Weiterbildungsangebote bei der vhs im Landkreis Roth und ihre jeweiligen Vermittler. Erfahren Sie, wie engagierte Dozent\*innen dazu beitragen, Zukunftskompetenzen zu fördern und den Alltag wie die Arbeitswelt bereichernd zu gestalten.

## Die Brückenbauerin: Mit Claudia Lux im Gespräch

Claudia Lux, 2. Bürgermeisterin von Roth, gibt seit vielen Jahren Französischkurse an der vhs im Landkreis Roth, außerdem auch Integrationskurse und inzwischen auch Deutschkurse für den Beruf bei verschiedenen Firmen des Landkreises. In einem kurzen Gespräch verrät sie, was sie bei Ihrer Aufgabe antreibt.

Motivation für meine Arbeit im Bereich „vhs business“ finde ich u. a. darin, dass ich die Möglichkeit habe, Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenzubringen und ihnen die deutsche Sprache näherzubringen. Die Teilnehmenden sind sehr engagiert und es gibt nichts Schöneres für mich als in die zufriedenen Augen der Teilnehmenden zu sehen und zu realisieren, dass Lernen bereichernd sein kann. Es gibt so viel Fortschritte und Erfolge zu sehen. Vermittelt werden in meinen Kursen natürlich vor allem Sprachkenntnisse, nebenbei erlangen die Teilnehmenden

den mehr Selbstbewusstsein – die Persönlichkeiten werden dadurch mehr entwickelt. Hierdurch eröffnen sich den Teilnehmenden bessere Perspektiven, sowohl in der Arbeitswelt als auch im privaten Umfeld. Da wir und vor allem auch die Wirtschaft heutzutage vor immer größeren Herausforderungen stehen, ist es wichtig, auf Mitarbeitende zählen zu können, die sich für das Unternehmen als gewinnbringend erweisen.


Chancen bietet die vhs für Sprachlernende, unabhängig von ihrem Hintergrund oder der finanziellen Situation. Das Unternehmen bietet den Teilnehmenden zu besten Konditionen Unterricht während der Arbeitszeit an, um diese durch Bildung zu fördern. Herausfordernd für die Kursteilnehmenden ist es, neben Beruf, Familie und eventuell Zweitjob Zeit für die Vorbereitungen zu finden. Aber selbst da überraschen mich meine Teilnehmer und Teilnehmerinnen immer wieder mit ihrem Fleiß.



Für die Zukunft wünsche ich mir, dass noch mehr Unternehmen ihren Mitarbeitenden Weiterbildungskurse anbieten, um durch die Weiterbildungsmaßnahmen sowohl für die Mitarbeitenden als auch für die Unternehmen positiv in die Zukunft sehen zu können. Die Zukunft der Erwachsenenbildung wird sich, und das macht sie ja, an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden richten und so flexibel für die Zukunft sein.

## Französisch Für fortgeschrittene Anfänger\*innen ab Lektion 6

Die ersten Schritte Französisch miteinander in einer angenehmen kleinen Gruppe gehen.

 **Di, 18. Februar, 9 - 10.30 Uhr, 10 x Roth (K33010)**  
Gebühr: 83,- €

## Achtsamkeit als Schlüssel- kompetenz: Ein Gespräch mit Wolfgang Stenz



Wolfgang Stenz, MBSR-Trainer für die vhs im Landkreis Roth, vermittelt Techniken zur achtsamen Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung.

### Was motiviert Sie an der Arbeit im Bereich „vhs business“?

Mich begeistert die Möglichkeit, Mitarbeitende dabei zu unterstützen, Achtsamkeit als Werkzeug für mehr Gelassenheit und Fokus zu entdecken. Es ist erfüllend, positive Veränderungen im Umgang mit Stress und Arbeitsbelastung mitzuerleben.

### Welche Kompetenzen vermitteln Sie?

## Global erfolgreich: Business English mit Praxis und Leidenschaft – Im Gespräch mit Andreas Herrmann

Andreas Herrmann gibt sein Wissen sowohl in Englischkursen in Roth und Schwanstetten weiter und seit einiger Zeit auch im Bereich „vhs business“. Wir haben mit ihm gesprochen.

In einer globalisierten Geschäftswelt sind Englischkenntnisse unverzichtbar für professionelles Auftreten und langfristige Geschäftsbeziehungen. Sie bieten Unternehmen klare Wettbewerbsvorteile und fördern die individuelle Karriereentwicklung. Mit über 40 Jahren Erfahrung als Ingenieur bei einem internationalen „Blue Chip“-Unternehmen und Tätigkeiten in fünf Ländern, kombiniere ich fundiertes Fachwissen mit interkultu-

reller Kompetenz. Mein praxisnaher Unterricht stärkt die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen und Mitarbeitenden. In meinen Business-Englischkursen vermittele ich speziell auf das Geschäftsumfeld abgestimmte Sprachkenntnisse, fokussiert auf Kommunikation, Teamarbeit, kritisches Denken und Entscheidungsfindung. Schwerpunkte sind Sprechen, Hörverständnis und E-Mail-Kommunikation, um in Geschäftssituationen sicher aufzutreten. Mein Ziel ist es, Ihre Englischkenntnisse gezielt zu verbessern, damit Sie im internationalen Umfeld souverän agieren. Gemeinsam mit der vhs im Landkreis Roth mache ich Sie fit für die globale Geschäftswelt!

### Welche Herausforderungen und Chancen sehen Sie für Ihre Teilnehmenden?

Eine Herausforderung ist oft, regelmäßig Zeit für Achtsamkeit im Alltag zu finden. Doch die Chance, dadurch mehr Balance und Lebensfreude zu gewinnen, überwiegt. Schon kleine Schritte bewirken Großes.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft von „vhs business“?

Ich wünsche mir, dass Programme wie meines stärker etabliert werden,

um Unternehmen und Mitarbeitende ganzheitlich zu stärken. Achtsamkeit bietet enorme Potenziale, um gesunde Arbeitskulturen zu fördern.

(Quelle: [www.wolfgang-stenz.de](http://www.wolfgang-stenz.de), MBSR-Verband)

## Stressdynamik erforschen

### MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

MBSR ist ein bewährtes Programm zur Stressreduktion. In diesem MBSR-Workshop lernst Du die Stressdynamik besser zu verstehen und bewusster zu erkennen. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr Gelassenheit in ihren Alltag integrieren wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.


 **Do, 3. April, 18.30 - 20.30 Uhr Roth (K40002)**  
Gebühr: 20,- €



## Start or Refresh English A1

### für Anfänger\*innen und Wiedereinsteigende

Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, Ihre kommunikative Fähigkeit in „real-life“-Situationen, wie zum Beispiel in Gesprächen, bei Besuchen, beim Einkaufen oder bei Reisen, zu üben und zu verbessern. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Alltagssituation mit mehr Selbstvertrauen in englischer Sprache zu meistern.

 **Mo, 17. März, 17.30 - 19 Uhr, 10 x Schwanstetten (K32160)**  
Gebühr: 83,- €

ZUKUNFT

Das VolksHOCH-  
schulGEFÜHL:  
Erfüllung finden  
und andere  
inspirieren.

Wir freuen uns auf Sie.  
Bitte senden Sie uns einen kurzen  
Lebenslauf, ein Kurskonzept und  
Ihre Kontaktdaten.

Bei Fragen wenden Sie sich an  
die Fachbereichsleitungen:

- Gesundheit: Tanja Engelhardt  
tanja.engelhardt@vhs-roth.de
- Sprachen, Integration, Gesellschaft:  
Petra Winterstein  
petra.winterstein@vhs-roth.de
- Beruf und Digitalisierung:  
Stephanie Lorenz  
stephanie.lorenz@vhs-roth.de



Teile Dein Wissen  
in Deiner  
VolksHOCHschule  
kursleitung@vhs-roth.de

# Programm

## Frühling / Sommer 2025

Blau hinterlegt finden Sie unsere **Online-Angebote!**

### Stadt Aabenberg

Anja Arnold  
Stillaplatz 3  
91183 Aabenberg  
Tel. 09178/98 80-54  
Fax 09178/98 80-80  
anja.arnold@vhs-roth.de



● **Die Burgenstraße – Eine Wohnmobil-  
reise von Mannheim nach Bayreuth**  
Fr, 28. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Peter Goppelt,  
K18301, Bürgerhaus

● **Arbeitskreis Klöppeln – Klöppeltreff**  
Sa, 29. März, 14-17 Uhr, 5x, gebührenfrei,  
Christine Meier (LRA), K18600, Klöppelschule

● **Englisch Niveaustufe A2 Fortsetzung**  
Do, 20. Februar, 18.30-20 Uhr, 8x, 90 €,  
Ilka Christnacht, K32200, Grund-/Mittelschule

● **Yoga am Spätnachmittag**  
Di, 18. Februar, 17.30-19 Uhr, 7x, 59 €,  
Martina Mindt, K40200, Kath.Jugendheim

● **Yoga am Spätnachmittag**  
Di, 29. April, 17.30-19 Uhr, 10x, 83 €,  
Martina Mindt, K40201, Kath.Jugendheim

● **Bodyfit – Stabilisierendes Rumpf-  
training**, Mi, 26. Februar, 19.15-20.15 Uhr,  
6x, 38 €, Daniela Fischer, K41000, Grund-/  
Mittelschule

● **Bodyfit – Stabilisierendes Rumpftrai-  
ning**, Mi, 7. Mai, 19.15-20.15 Uhr, 9x, 57 €,  
Daniela Fischer, K41001, Grund-/Mittelschule

● **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit  
für die Wirbelsäule**, Mi, 26. Februar, 18-19 Uhr,  
6x, 38 €, Daniela Fischer, K41300, Grund-/  
Mittelschule

● **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit  
für die Wirbelsäule**, Mi, 7. Mai, 18-19 Uhr, 9x,  
57 €, Daniela Fischer, K41301, Grund-/Mittelschule

● **Deutsche Krimis im Wandel der Zeit  
– Aabenberger Literaturkreis**, Do, 13. März,  
19-20.30 Uhr, 3x, 23 €, Albert Rösch, K50100,  
Bürgerhaus

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene**  
Di, 11. März, 18-19 Uhr, 12x, 90 €, Georg Krämer,  
K50401, Grund-/Mittelschule, Musikraum

● **Gitarre – Weiterführender Kurs für  
Erwachsene**, Do, 20. Februar, 17-18 Uhr, 12x,  
90 €, Georg Krämer, K50402, Grund-/Mittelschule,  
Musikraum

● **Gitarre für Fortgeschrittene  
Weiterführender Kurs für Erwachsene**  
Do, 3. Juli, 17-18 Uhr, 4x, 30 €, Georg Krämer,  
K50403, Grund-/Mittelschule, Musikraum

● **Gitarre – Weiterführender Kurs für  
Erwachsene**, Do, 20. Februar, 18-19 Uhr, 12x,  
90 €, Georg Krämer, K50404, Grund-/Mittelschule,  
Musikraum

● **Gitarre für Fortgeschrittene –  
Weiterführender Kurs für Erwachsene**  
Do, 3. Juli, 18-19 Uhr, 4x, 30 €, Georg Krämer,  
K50405, Grund-/Mittelschule, Musikraum

● **Aquarell – modern – lebendig – leicht**  
Mi, 19. Februar, 9-12 Uhr, 2x, 88 €, Sabine  
Weigand, K52302, Atelier, Im Gewerbegebiet 2

● **Klöppeln ist Spitze  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Mo, 10. März, 18-20.30 Uhr, 8x, 85 €,  
Christine Meier (LRA), K54210, Klöppelschule

● **Klöppeln ist Spitze  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Di, 11. März, 18.30-21 Uhr, 8x, 85 €,  
Christine Meier (LRA), K54211, Klöppelschule

● **Klöppeln ist Spitze  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Mi, 12. März, 9-11.30 Uhr, 8x, 85 €,  
Christine Meier (LRA), K54212, Klöppelschule

● **Klöppeln ist Spitze  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Do, 13. März, 11.30-14 Uhr, 8x, 85 €,  
Christine Meier (LRA), K54213, Klöppelschule

● **Klöppeln ist Spitze – Kurskurs für  
Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Di, 1. Juli, 18.30-21 Uhr, 4x, 45 €, Christine Meier  
(LRA), K54215, Klöppelschule

● **Klöppeln ist Spitze – Kurskurs für  
Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Do, 3. Juli, 11.30-14 Uhr, 4x, 45 €, Christine Meier  
(LRA), K54216, Klöppelschule

● **Schönes Klöppelwochenende 1**  
Fr, 7. März, 9-18 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier  
(LRA), K54221, Klöppelschule

● **Schönes Klöppelwochenende 2**  
Fr, 16. Mai, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier  
(LRA), K54222, Klöppelschule

● **Schönes Klöppelwochenende 3**  
Fr, 11. Juli, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier  
(LRA), K54223, Klöppelschule

- **Schönes Klöppelwochenende 4**

Fr, 1.08.25, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier (LRA), **K54224**, Klöppelschule

- **Schönes Klöppelwochenende 5**

Fr, 5.09.25, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier (LRA), **K54225**, Klöppelschule

- **Aquarell für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren – Lasst Eurer Fantasie freien Lauf**

Do, 6. März, 10-12.30 Uhr, 1x, 22 €, Sabine Weigand, **K75200**, Atelier Sabine Weigand, Im Gewerbegebiet 2

- **Klөppeln für Kinder ab 8 Jahren**

Mo, 10. März, 14.30-16 Uhr, 16x, gebührenfrei, Christine Meier (LRA), **K75483**, Klөppelschule

- **Klөppeln für Kinder ab 8 Jahren**

Do, 13. März, 14.30-16 Uhr, 15x, gebührenfrei, Christine Meier (LRA), **K75484**, Klөppelschule

## Markt Allersberg

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



- **NEU** Kräuterspaziergang für Familien

So, 27. April, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ 1 € Materialkosten)/Kinder bis 14 Jahre sind frei, Ute Seelig, **K18452**, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67

- **Wildpflanzenführung mit Kräutersalzherstellung**, Sa, 10. Mai, 11-13 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **K18468**, Am Brünnele, Pyrbaumer Str. 67

- **Sprache verbindet, heilt und bewegt – Der Ton macht die Musik, sowohl im Beruf als auch in der Familie**, Sa, 7. Juni, 9-12 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **K20300**, Gilardihaus

- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet – Intensive individuelle Schulung** Mo, 7. Juli, 13-16 Uhr, 1x, 40 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **K24100**, Gilardihaus, vhs-Raum

- **Englisch A1 Einsteigerkurs** Do, 13. März, 18-19 Uhr, 10x, 56 €, Gabriele Pflügner, **K32100**, Mittelschule, Kunstraum

- **Englisch A2 Auffrischkurs** Do, 13. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Gabriele Pflügner, **K32201**, Mittelschule, Kunstraum

- **Französisch A1 – Wiedereinsteigende (Kleingruppe)**, Mi, 5. März, 19-20.30 Uhr, 12x, 135 €, Anna Guilloux-Blütling, **K33102**, Mittelschule, Kunstraum

- **Französisch A2 – Rencontres – Fortsetzungskurs**, Mi, 5. März, 17.30-19 Uhr, 12x, 114 €, Anna Guilloux-Blütling, **K33200**, Mittelschule, Kunstraum

- **Spanisch A1 – Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**, Do, 20. Februar, 19-20.30 Uhr, 12x, 114 €, Halina Barrios, **K37901**, Mittelschule, Physiksaal

- **NEU** **Achtsame Kommunikation** **Brücken bauen im Dialog**, Sa, 5. April, 14-16 Uhr, 1x, 23 €, Wolfgang Stenz, **K40001**, Gilardihaus

- **Beweglichkeit für Schulter und Nacken – Workshop für mehr Wohlbefinden** Sa, 15. März, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K40021**, Gilardihaus

- **Beckenbodentraining für Frauen – So stärken wir unsere Körpermitte** Mo, 28. April, 18.15-19.30 Uhr, 6x, 48 €, Ulrike Brosowski, **K40105**, Gilardihaus

- **Yoga und Meditation**, Mo, 10. März, 9.15-10.15 Uhr, 15x, 74 €, Eva-Maria Harrer, **K40106**, Gilardihaus

- **Yoga Workshop – Präzisiere und optimiere Deine Yogaübungen** So, 27. April, 9-12 Uhr, 1x, 25 €, Lisa Vierthaler, **K40230**, Gilardihaus

- **Yin Yoga – Den Körper intensiv dehnen und entspannen**, Mo, 17. Februar, 17-18 Uhr, 8x, 45 €, Natalie Vibrans, **K40231**, Gilardihaus

- **Yoga – Kraftvoll in den Tag starten** Mi, 19. Februar, 8.30-9.45 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **K40234**, Gilardihaus

- **Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen**, Mi, 19. Februar, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **K40235**, Gilardihaus

- **Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen**, Mi, 19. Februar, 18.45-20 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **K40236**, Gilardihaus

- **Yoga für Anfänger\*innen und Geübte** Di, 11. März, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva-Maria Harrer, **K40238**, Gilardihaus

- **Yoga – Kräftigung, Flexibilität und innere Balance**, Do, 20. Februar, 17.45-19 Uhr, 10x, 62 €, Dorothea Pille, **K40239**, Gilardihaus

- **Yoga – Kräftigung, Flexibilität und innere Balance**, Do, 20. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 10x, 62 €, Dorothea Pille, **K40240**, Gilardihaus

## Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Vinyasa Flow Yoga Basic**, Mi, 12. März, 18.35-19.50 Uhr, 9x, 63 €, Lisa Vierthaler, **K40243**, Sybilla-Maurer-Grundschule

- **NEU** **Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich – Entspannung mit Klangschalen** Fr, 9. Mai, 19-20.30 Uhr, 1x, 23 €, Lisa Vierthaler, **K40244**, Gilardihaus

- **Body Fit – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 13. März, 18-19 Uhr, 9x, 57 €, Claudia Zimmermann, **K41010**, Sybilla-Maurer-Grundschule

- **Power Fit – Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit**, Do, 13. März, 19.15-20 Uhr, 9x, 43 €, Claudia Zimmermann, **K41011**, Sybilla-Maurer-Grundschule

- **Low Impact meets Mobility, Pilates & Yoga für Anfänger\*innen und Geübte** Mi, 12. März, 17.30-18.30 Uhr, 9x, 50 €, Lisa Vierthaler, **K41225**, Sybilla-Maurer-Grundschule

- **Stand Up Paddel – Anfänger\*innen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren** Sa, 19. Juli, 13-15 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **K41950**, Seezentrum Heuberg

- **Stand Up Paddel – Aufbaukurs für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren** Sa, 19. Juli, 16-18 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **K41951**, Seezentrum Heuberg

- **Kochkurs: Best of India** **Eine kulinarische Reise durch Indien** Mi, 19. März, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **K42110**, Mittelschule

- **Ayurvedisch Kochen – Traditionelle Rezepte für moderne Genießer**, Do, 27. März, 18-21.30 Uhr, 1x, 28 €, Jacqueline Gürtler, **K42111**, Mittelschule

- **Kochkurs: Italienische Blitzküche Pronto-Pronto**, Di, 8. April, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **K42113**, Mittelschule

- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren**, Sa, 12. April, 9-12.30 Uhr, 1x, 45 €, Sandra Seitz, **K45002**, Gilardihaus

- **Gitarrenkurs Stufe 7b** **Liedbegleitung mit Akkorden** Di, 11. März, 18.10-18.55 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **K50416**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 8a** **Liedbegleitung mit Akkorden** Di, 20. Mai, 18.10-18.55 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **K50417**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarre nach Noten Stufe 5b** Di, 11. März, 19-19.30 Uhr, 8x, 35 €, Gisela Timm, **K50418**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarre nach Noten Stufe 6a** Di, 20. Mai, 19-19.30 Uhr, 8x, 44 €, Gisela Timm, **K50419**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 12a** **Liedbegleitung mit Akkorden** Di, 11. März, 19.35-20.25 Uhr, 8x, 58 €, Gisela Timm, **K50420**, Mittelschule, Musikraum

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

- **Gitarrenkurs Stufe 12b** **Liedbegleitung mit Akkorden** Di, 20. Mai, 19.35-20.25 Uhr, 8x, 58 €, Gisela Timm, **K50421**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 8a – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten** Do, 13. März, 19-19.55 Uhr, 7x, 56 €, Gisela Timm, **K50422**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 8b – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten** Do, 22. Mai, 19-19.55 Uhr, 7x, 56 €, Gisela Timm, **K50423**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 4a** **Liedbegleitung mit Akkorden** Do, 13. März, 20-20.45 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **K50424**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 4b** **Liedbegleitung mit Akkorden** Do, 22. Mai, 20-20.45 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **K50425**, Mittelschule, Musikraum

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1** **Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 11. März, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **K50427**, Mittelschule, Musikraum

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2** **Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 20. Mai, 10-11 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **K50428**, Mittelschule, Musikraum

- **NEU** **Modern Jazz Dance** **Ausdruck, Moves & Choreo – Probier Dich aus!** Fr, 21. März, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 70 €, Susa Riesinger, **K51010**, Gilardihaus

- **Zeichnen für Einsteigende** **Schulen Sie Ihren Blick, erweitern Sie Ihre Perspektiven und tauchen Sie ein in die Welt des Zeichnens**, Di, 11. März, 18.30-20.30 Uhr, 3x, 45 €, Andreas Odermann, **K52007**, Mittelschule, Werkraum

- **Aquarellmalen – Kreatives Malen mit Aquarelltechnik**, Di, 11. März, 17-20 Uhr, 2x, 88 €, Sabine Weigand, **K52305**, Mittelschule, Kunstraum

- **Starke Kids – Selbstbehauptung für Kinder von 7 bis 10 Jahren** Sa, 15. Februar, 10-11.30 Uhr, 2x, 39 €, Manuel Bauer, **K74030**, Gilardihaus

## Gemeinde Büchenbach

Bettina Feldbaum  
Rother Straße 8  
91186 Büchenbach  
Tel. 09171/9795-40  
Fax 09171/9795-90  
kultur@buechenbach.de



online

- **Neue Trends in der Geldanlage** Di, 18. Februar, 18.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **K11000**, Online

- **Richtig investieren – Aktien und ETFs**, Mo, 12. Mai, 18.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **K11002**, Online

- **Investieren in Kryptowährungen** Mo, 31. März, 18.30-21 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **K11003**, Online

- **Investieren in Aktien – Kompaktkurs** Sa, 5. April, 9-13 Uhr, 1x, 23 €, Hartmut Nehme, **K11004**, Online

- **Dunkle Tricks und falsche Enkel E-Kriminalität und wie man sich schützen kann**, Mo, 7. April, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13005**, Online

- **App nach draußen! Raus in die Natur? Aber bitte nicht ohne Smartphone und diese App-Perlen** Fr, 9. Mai, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13006**, Online

- **Smartphone oder ich: wer weiß mehr über mich? Datenschutz und Privacy endlich verstehen** Mi, 4. Juni, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13007**, Online

- **Kann KI Kanzler? Kann ein Computer das vielleicht besser als ein Mensch?** Mi, 9. Juli, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13008**, Online

- **Early-Bird Yoga – Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag** Mi, 12. März, 7-7.30 Uhr, 12x, 34 €, Doris Noll, **K40262**, Online

- **Hatha Yoga für Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen** Mi, 19. März, 18-19 Uhr, 8x, 45 €, Anja Tiefel, **K40263**, Rathaus

- **Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche** Mi, 7. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 38 €, Petra Ortlepp, **K42003**, Grund- und Mittelschule

- **Kochkurs: Der Geschmack Indonesiens Kulinarische Highlights aus Java und Bali entdecken**, Di, 27. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Sabine Ederer, **K42120**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche

- **Kochkurs: Die besten Rezepte Vietnams Genussreise in die aromatische Vielfalt Südasiens**, Mi, 25. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **K42121**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche

- **Kochkurs: Asia-Streetfood – Essen am Puls der Zeit – Köstlichkeiten von der Straße Südasiens**, Mi, 2. Juli, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **K42122**, 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



- **Schreibe Dein Leben neu – Du bist mehr als Du denkst – Vortrag**, Do, 27. März, 19-20 Uhr, 1x, 9€, Katja Lobenwein, **K17100**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Schreibe Dein Leben neu – Du bist mehr als Du denkst**, Do, 3. April, 19-20.30 Uhr, 4x, 45€, Katja Lobenwein, **K17101**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 15. März, 8-16 Uhr, 1x, 115€, Tom Gramer, **K22101**, Dr.-Mehler-Schule
- **Spanisch – Niveaustufe B2 – A la hora del paseo**, Mo, 10. März, 17.15-18.45 Uhr, 15x, 111€, Ursula Reitberger, **K37401**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Kundalini-Yoga – Achte auf Dich**, Do, 20. Februar, 17-18.30 Uhr, 8x, 67€, Adriana Molina Fath, **K40290**, Schlösslein
- **Kundalini-Yoga – Achte auf Dich**, Do, 20. Februar, 19-20.30 Uhr, 8x, 67€, Adriana Molina Fath, **K40291**, Schlösslein
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 18. Februar, 17-18.30 Uhr, 8x, 67€, Marietta Huth, **K40298**, Schlösslein
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 8x, 67€, Marietta Huth, **K40299**, Schlösslein
- **Qigong für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 19. Februar, 18.30-20 Uhr, 10x, 83€, Rita Utz-Wehle, **K40760**, Schlösslein
- **Spiralmuskeltraining – Einführungskurs Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Sa, 22. Februar, 16-19 Uhr, 1x, 25€, André Berger, **K41335**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle
- **Spiralmuskeltraining – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Di, 25. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 75€, André Berger, **K41336**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 17. Februar, 19-19.45 Uhr, 9x, 108€, Sport&FunKids e.V., **K41801**, Seniorenwohnanlage

- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 12. Mai, 19-19.45 Uhr, 9x, 108€, Sport&FunKids e.V., **K41802**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 17. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 108€, Sport&FunKids e.V., **K41803**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 12. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 108€, Sport&FunKids e.V., **K41804**, Seniorenwohnanlage
- **Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode – Schmerzlinderung durch richtige Druckanwendung**, Mi, 25. Juni, 18-21 Uhr, 1x, 23€, Anna Velisek, **K45300**, Schlösslein
- **Die Freitagsmaler – Kreativ mit Acryl für jeden**, Fr, 14. Februar, 13-15.30 Uhr, 5x, 94€, Eva Haberkern, **K52110**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)
- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 9. März, 10-16 Uhr, 1x, 45€, Eva Haberkern, **K52116**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Die Sonntagsmaler – Eine „Mal-Zeit“ für Dich**, So, 6. April, 10-16 Uhr, 1x, 45€, Eva Haberkern, **K52117**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Töpfern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 12. März, 18-19.30 Uhr, 3x, 29€ (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **K53100**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Sonntagsnähen für Erwachsene – Näh' doch, was Dir passt**, So, 23. Februar, 10-16 Uhr, 1x, 45€ (+ Materialkosten), Marlies Ay, **K54002**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Sonntagsnähen für Erwachsene – Näh' doch, was Dir passt**, So, 16. März, 10-16 Uhr, 1x, 45€ (+ Materialkosten), Marlies Ay, **K54003**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **Sonntagsnähen für Erwachsene – Näh' doch, was Dir passt**, So, 18. Mai, 10-16 Uhr, 1x, 45€ (+ Materialkosten), Marlies Ay, **K54004**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm. Str.)
- **NEU Entspannungstraining für Kinder – Komm mit mir auf Deine Reise – Stressbewältigung leicht gemacht für Kinder von 6 - 10 Jahren**, Do, 20. Februar, 16-17 Uhr, 4x, 30€, Stefanie Pohl, **K74010**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)
- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 13. Lebensmonat**, Di, 18. Februar, 10.20-10.50 Uhr, 9x, 108€, Sport&FunKids e.V., **K74102**, Seniorenwohnanlage

- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 13. Lebensmonat**, Di, 13. Mai, 10.20-10.50 Uhr, 9x, 108€, Sport&FunKids e.V., **K74103**, Seniorenwohnanlage
- **Jugend-Acrylmalkurs – Sei kreativ!** **Von 10 bis 13 Jahren**, Sa, 22. März, 10-15 Uhr, 1x, 38€, Eva Haberkern, **K75209**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)
- **Jugend-Acrylmalkurs – Sei kreativ!** **Von 10 bis 13 Jahren**, Sa, 26. April, 10-15 Uhr, 1x, 38€, Eva Haberkern, **K75210**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)
- **Zeichenkurs für Kinder – Sei kreativ!** **Von 6 bis 8 Jahren**, Sa, 29. März, 10-12 Uhr, 1x, 15€, Eva Haberkern, **K75211**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)
- **Nähmaschinen-Führerschein – Kids ab 10 Jahre lernen die Nähmaschine kennen** So, 23. März, 10-15 Uhr, 1x, 38€ (+ Materialkosten), Marlies Ay, **K75470**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)
- **Patchwork-Nähen für Kids ab 10 Jahre Nähe eine Muttertagsüberraschung** So, 4. Mai, 10-16 Uhr, 1x, 45€ (+ ca. 8€ Materialkosten), Marlies Ay, **K75473**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)
- **NEU Töpfern für Kinder ab 9 Jahren** Mi, 12. März, 16-17.30 Uhr, 3x, 29€ (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **K75501**, HTEF-Gebäude (Zufahrt Petersgm.Str.)

## Stadt Greding

Manuela Wippenbeck  
Marktplatz 13  
91171 Greding  
Tel. 08463/904-45  
Fax 08463/904-50  
manuela.wippenbeck@vhs-roth.de



- **online Einkommensteuererklärung verständlich gemacht – Online**, So, 23. Februar, 10.30-15.30 Uhr, 1x, 68€, Volker Riechert, **K11020**, Online
- **Erben und Vererben – Brauche ich ein Testament?**, Mi, 14. Mai, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Markus Müller, **K11410**, Sparkassensaal
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Sa, 5. April, 19-22 Uhr, 1x, 30€, Uwe Pfeiffer, **K13170**, Grund-/Mittelschule

## Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Mo, 28. April, 18.45-21.30 Uhr, 3x, 58€, Vera Wache, **K14202**, Grund-/Mittelschule, Aufsicht
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 5. Juli, 8-16 Uhr, 1x, 115€, Tom Gramer, **K22102**, Grund-/Mittelschule, Musikraum/OBI
- **Vom Brief zum Serienbrief Grundlagen Serienbrief**, Mi, 12. März, 17-20 Uhr, 2x, 48€, Birgit Herrler, **K23150**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **PowerPoint Grundlagen – Erstellung einer Präsentation**, Sa, 22. März, 9-12.30 Uhr, 1x, 28€, Birgit Herrler, **K23315**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Smartphones sicher beherrschen Für 55+ mit den eigenen Geräten**, Sa, 15. März, 10-12 Uhr, 2x, 33€, Bettina Belz, **K24003**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Deutsch für Anfänger\*innen**, Di, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 12x, 89€, Eva Pickl, **K31552**, Grund-/Mittelschule
- **Englisch A2**, Mi, 19. Februar, 19-20.30 Uhr, 12x, 100€, Eva Pickl, **K32203**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch A2**, Mo, 17. Februar, 20-21 Uhr, 13x, 98€, Kerstin Deitmer, **K35201**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch B1/B2**, Mo, 17. Februar, 18.45-20 Uhr, 13x, 122€, Kerstin Deitmer, **K35301**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch für den Urlaub Mit Grundkenntnissen**, Mo, 17. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 13x, 98€, Kerstin Deitmer, **K35902**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch für Anfänger\*innen mit wenigen Vorkenntnissen**, Do, 20. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 10x, 83€, Almudena Ruiz Bustamante, **K37024**, Grund-/Mittelschule

- **Spanisch A1**, Fr, 21. Februar, 17-18.30 Uhr, 10x, 83€, Almudena Ruiz Bustamante, **K37110**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch A1/A2**, Fr, 21. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 10x, 83€, Almudena Ruiz Bustamante, **K37111**, Grund-/Mittelschule
- **NEU Auszeit für Dich – Yoga meets Ayurveda**, Sa, 12. April, 9.30-14.30 Uhr, 1x, 55€, Franziska Streb, **K40320**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Jeden I**, Mo, 10. März, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 40€, Birgit Wolf, **K40324**, Sparkassensaal
- **Yoga für Jeden II**, Mo, 10. März, 19.30-20.30 Uhr, 8x, 40€, Birgit Wolf, **K40325**, Sparkassensaal
- **Yoga**, Fr, 21. Februar, 16.30-17.30 Uhr, 12x, 60€, Franziska Streb, **K40326**, Grund-/Mittelschule
- **NEU Yoga meets Soundbath Zeit für Dich – Entspannung mit Klangschalen**, Mo, 24. März, 18-19.30 Uhr, 1x, 23€, Lisa Vierthaler, **K40327**, Grund-/Mittelschule
- **Kickbox-Aerobic**, Di, 18. Februar, 18.30-19.15 Uhr, 10x, 37€, Judith Regensburger, **K41048**, Grund-/Mittelschule
- **Kickbox-Aerobic**, Di, 18. Februar, 19.15-20 Uhr, 10x, 37€, Judith Regensburger, **K41049**, Grund-/Mittelschule

- **Power Fit Intervalltraining**, Mo, 10. März, 17.30-18.15 Uhr, 10x, 37€, Marina Hoh, **K41050**, Grund-/Mittelschule
- **Intervalltraining**, Di, 18. Februar, 17.25-18.25 Uhr, 12x, 60€, Franziska Streb, **K41052**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 12. März, 9-10 Uhr, 10x, 45€, Tanja Lay-Weitzel, **K41350**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 12. März, 10.10-11.10 Uhr, 10x, 45€, Tanja Lay-Weitzel, **K41351**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 12. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 45€, Tanja Lay-Weitzel, **K41352**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 12. März, 18.40-19.40 Uhr, 10x, 45€, Tanja Lay-Weitzel, **K41353**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 2. Juli, 9.30-10.30 Uhr, 5x, 23€, Tanja Lay-Weitzel, **K41354**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 2. Juli, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 23€, Tanja Lay-Weitzel, **K41355**, Sparkassensaal
- **Gymnastik auf dem Stuhl – Sitzgymnastik – nicht nur für Senior\*innen**, Mi, 12. März, 16-17 Uhr, 10x, 45€, Tanja Lay-Weitzel, **K41356**, Grund-/Mittelschule

# Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



vhs-roth.de

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

- **Gesund und Fit 60+ – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 20. Februar, 10-11 Uhr, 8x, 40 €, Judith Regensburger, **K41361**, Gredonia-Trainingsheim
- **Wassergymnastik**, Mo, 17. Februar, 10.15-11 Uhr, 13x, 45 € (+ Eintritt), Petra Streb, **K41820**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 17. Februar, 11-11.45 Uhr, 13x, 45 € (+ Eintritt), Petra Streb, **K41821**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 17. Februar, 11.45-12.30 Uhr, 13x, 45 € (+ Eintritt), Petra Streb, **K41822**, Hallenbad
- **Aqua Power**, Mo, 17. Februar, 12.30-13.15 Uhr, 13x, 45 € (+ Eintritt), Petra Streb, **K41823**, Hallenbad
- **Leichte Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 18. Februar, 16.45-17.30 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Mario Brzosc, **K41832**, Hallenbad
- **Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 18. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 67 € (+ Eintritt), Mario Brzosc, **K41833**, Hallenbad
- **Aqua Power am Abend**, Di, 18. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 45 € (+ Eintritt), Mario Brzosc, **K41834**, Hallenbad
- **Aqua Power am Abend**, Di, 20. Mai, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 23 € (+ Eintritt), Mario Brzosc, **K41835**, Hallenbad
- **Ayurvedisch Kochen**, Do, 22. Mai, 18-21.30 Uhr, 1x, 28 €, Jacqueline Gürtler, **K42140**, Grund-/Mittelschule
- **Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten – Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche**, Fr, 14. März, 17-20 Uhr, 1x, 32 €, Claudia Wittmann, **K42141**, Herrnsberg, Schusterhof
- **NEU Männer an die Töpfe Männerkochkurs**, Fr, 4. April, 18.30-22 Uhr, 1x, 32 €, Claudia Wittmann, **K42142**, Herrnsberg, Schusterhof
- **Vegetarische und vegane Alltagsküche Schmackhafte Gerichte**, Mi, 7. Mai, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 32 €, Claudia Wittmann, **K42143**, Herrnsberg, Schusterhof

- **Whiskypräsentation und Verkostung Whiskys von Berry Bros. & Rudd**, Sa, 22. Februar, 19-22 Uhr, 1x, 60 €, Armin Schüssler, **K42305**, Hotel Bayernhof
- **Whiskypräsentation und Verkostung Campbeltown-Whiskys**, Sa, 24. Mai, 19-22 Uhr, 1x, 60 €, Armin Schüssler, **K42306**, Hotel Bayernhof
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Kompaktkurs**, Mo, 12. Mai, 18-21.30 Uhr, 1x, 30 €, Elke Spruck, **K45004**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **NEU Basenfasten – Fit uns entsäuert**, Mo, 10. März, 19-20.30 Uhr, 5x, 56 €, Elke Zanker, **K45631**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Line Dance Country & Western Tanz für Fortgeschrittene**, Do, 13. März, 18-19.30 Uhr, 13x, 97 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **K51250**, Gredonia-Trainingsheim
- **Segelfliegen – Grundlagen in Theorie und Praxis**, Sa, 3. Mai, 10-15 Uhr, 1x, 98 €, Aero-Club Greding e.V., **K58600**, Aero-Club Greding e.V., Flugplatz Schützendorf
- **NEU Spanisch für Anfänger\*innen für Kinder ab 6 Jahren**, Do, 20. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Almudena Ruiz Bustamante, **K73501**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahre**, Do, 13. März, 16.45-17.45 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **K74031**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Yoga für Teenies – Stark, entspannt, konzentriert –Finde deinen Ausgleich mit Yoga!**, Do, 13. März, 17.50-18.50 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **K74032**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Babyschwimmen – Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat**, Di, 29. April, 10.15-10.45 Uhr, 6x, 25 € (+ Eintritt), Elke Kuhnke, **K74110**, Hallenbad
- **Babyschwimmen – Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat**, Di, 29. April, 11.15-11.45 Uhr, 6x, 25 € (+ Eintritt), Elke Kuhnke, **K74111**, Hallenbad
- **Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren – Nudeln, Teigtaschen und Co.**, Mi, 5. März, 9-11.30 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Wittmann, **K74415**, Herrnsberg, Schusterhof
- **Werken mit Schwemholz für Kinder ab 8 Jahren**, Di, 18. März, 15.30-17 Uhr, 3x, 34 € (+ ca. 3 € Materialkosten), Inge Krause, **K75600**, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

**Stadt Heideck**

Gaby Huber  
Marktplatz 24  
91180 Heideck  
Tel. 09177/4940-24  
Fax 09177/4940-40  
gaby.huber@heideck.de



- **NEU Die Sense ist zurück! Mähen und Dengeln für den Hausgebrauch**, Sa, 21. Juni, 8-16 Uhr, 1x, 115 €, Werner Kleeman, **K14205**, Kath. Pfarrheim, Laibstadt 16
- **Die Cotswolds – Unterwegs im „Herzen von England“**, Fr, 14. März, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 €, Manfred Klier, **K18304**, Rathaus

online

- **Italienisch A2 – Online**, Di, 18. Februar, 19.30-21 Uhr, 13x, 124 €, Kerstin Deitmer, **K35203**, Online
- **Hatha Yoga für den Rücken weiterführender Kurs**, Mo, 17. Februar, 17-18.30 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **K40351**, Städt. Kindergarten
- **Hatha Yoga – weiterführender Kurs**, Mo, 17. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **K40352**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden I**, Do, 13. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **K40353**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden II**, Do, 13. März, 19.30-20.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **K40354**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden III**, Do, 13. März, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **K40355**, Städt. Kindergarten
- **Zumba® Workout für jede Altersgruppe**, Di, 18. Februar, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **K41545**, Grund-/Mittelschule
- **Veeh/Zauberharfe: – Spielkreis 1a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 14. März, 9.20-10:20 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **K50441**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 1b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 23. Mai, 9.20-10:20 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **K50441A**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 2a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 14. März, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **K50442**, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 23. Mai, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **K50442A**, Bürgerhaus St. Benedikt

**Stadt Hilpoltstein**

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



- **Erben und Vererben – Brauche ich ein Testament?** Do, 10. April, 18.30-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Anja Jäger, **K11415**, Residenz
- **Pflanzenflohmarkt im Residenzhof In Kooperation mit dem Obst- und Gartenverein Hip**, Sa, 3. Mai, 9-12 Uhr, 1x, gebührenfrei, Karin Köstler, **K14210**, Residenz
- **NEU „Elternsein“ zwischen Traum und Wahnsinn – Wie gelingt Selbstfürsorge als Elternteil?** Fr, 14. März, 16-17.30 Uhr, 5x, 48 €, Birgit Perless, **K16200**, Haus des Gastes
- **Die Cotswolds – Unterwegs im „Herzen von England“**, Di, 11. März, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 €, Manfred Klier, **K18305**, Residenz
- **Entdecken Sie das Burgund Fünftägige Busreise**, So, 15. Juni, 8-17 Uhr, 5 Tage, 798 € (Einzelzimmerzuschlag: 218 €), Johannes Ammon, **K18415GS**, Studienreisen/-fahrten
- **Fotofreunde HIP**, Di, 18. Februar, 19.30-22 Uhr, 11x, 25 €, Klaus Endres, **K18650**, Residenz
- **3D-Druck – Erstinformation für Interessierte ohne Vorkenntnisse**, Mo, 7. April, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 24 €, Heinz Tschabrun, **K23501**, Haus des Gastes, Malraum
- **English Conversation – Walk and Talk Wir erkunden Hilpoltstein**, Mi, 12. Februar, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Halina Barrios, **K32701**, Residenz
- **Living English Basic Fun – Enjoy Learning bei talking – A2**, Di, 18. Februar, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **K32702**, Realschule
- **Living English for Young and Old Enjoy Learning by talking – B1**, Di, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **K32703**, Realschule
- **Italiano A2 con piacere Per inizianti con conoscenze del livello A1 Kleingruppe**, Mo, 17. Februar, 10-11.15 Uhr, 12x, 112 €, Karin Zargaoui, **K35204**, Residenz
- **Italienisch B1/B2 – Ripetizione e approfondimento del livello B1 Kleingruppe**, Mi, 19. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 13x, 146 €, Kerstin Deitmer, **K35302**, Realschule
- **Spanisch A1/2 – Espanol para principiantes – Fortsetzungskurs Teil 4**, Mi, 12. März, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **K37104**, Realschule
- **Spanisch A1/2 – Espanol para principiantes – Fortsetzungskurs Teil 4**, Di, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **K37105**, Realschule
- **Spanisch B2 – Los miércoles por la tarde**, Mi, 12. März, 19-20.30 Uhr, 13x, 97 €, Ursula Reitberger, **K37402**, Realschule
- **Schulter-Nacken-Workshop – Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Sa, 29. März, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K40079**, Haus des Gastes
- **Yoga**, Di, 18. März, 9-10.30 Uhr, 10x, 83 €, Doris Noll, **K40380**, Haus des Gastes
- **Yin Yoga – Ruhige und meditative Yogaklasse**, Di, 18. März, 10.45-12.15 Uhr, 10x, 83 €, Doris Noll, **K40381**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Do, 13. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **K40389**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Do, 13. März, 18.45-19.45 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **K40390**, Haus des Gastes
- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® Beckenboden – weiterführender Kurs**, Di, 18. Februar, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **K40391**, Haus des Gastes

**Kursdetails  
der Angebote vor Ort  
in den Gemeindeblättern  
Januar / Februar**

- **Yoga mit Faszientraining Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Di, 18. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **K40392**, Haus des Gastes
- **Vinyasa Flow Yoga – Dein Weg zu mehr Balance & Stärke**, Mi, 5. Februar, 18-19.15 Uhr, 8x, 56 €, Natalie Vibrans, **K40395**, Haus des Gastes
- **Yin Yoga – Den Körper intensiv dehnen und entspannen**, Mi, 5. Februar, 19.20-20:20 Uhr, 8x, 45 €, Natalie Vibrans, **K40396**, Haus des Gastes
- **NEU Yoga meets Soundbath Zeit für Dich – Entspannung mit Klangschalen**, Mo, 7. April, 18-19.30 Uhr, 1x, 23 €, Lisa Vierthaler, **K40400**, Haus des Gastes
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 17. Februar, 17-18 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **K41374**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 17. Februar, 18-19 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **K41375**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mi, 19. Februar, 18-19 Uhr, 16x, 79 €, Heike Teufel, **K41376**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wassergymnastik**, Mi, 19. Februar, 17-17.45 Uhr, 15x, 63 €, Isabell Kraus, **K41843**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mi, 19. Februar, 17.45-18.30 Uhr, 15x, 63 €, Isabell Kraus, **K41844**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 17. Februar, 17-18 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **K41845**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 17. Februar, 18.15-19.15 Uhr, 15x, 83 €, Mario Brzosc, **K41846**, Auhof, Schwimmbad
- **Aquafitness**, Do, 20. Februar, 19-20 Uhr, 10x, 56 €, Mario Brzosc, **K41847**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Aquafitness**, Do, 20. Februar, 20-21 Uhr, 10x, 56 €, Mario Brzosc, **K41848**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Stillgruppe – Stillen – ein besonderer Augenblick**, Di, 11. März, 9.30-11 Uhr, 5x, 56 €, Claudia Gläser, **K44050**, Haus des Gastes
- **Stillvorbereitung für werdende Eltern**, Fr, 28. März, 17.30-19.30 Uhr, 1x, 15 € (pro Person), Claudia Gläser, **K44051**, Haus des Gastes

**Erste Hilfe bei Kindernotfällen Kompaktkurs**, Sa, 10. Mai, 9.30-13 Uhr, 1 x, 30 €, Elke Spruck, **K45005**, Residenz

**Einführung in die Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke**, Mi, 2. April, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Anna Velisek, **K45308**, Haus des Gastes

**Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein**  
Do, 27. Februar, 20-22 Uhr, 5 x, gebührenfrei, Peter Knaupp, **K50455**, Sportheim Hofstetten

**Line Dance Country & Westertanz für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen**, Fr, 14. März, 19-20.30 Uhr, 11 x, 82 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **K51252**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle

**Gegenständliches Malen und Zeichnen Porträt, Stillleben und Akt**  
Mi, 19. Februar, 17-19 Uhr, 10 x, 99 €, Reinhard Dellert, **K52005**, Haus des Gastes

**Frühlingstraum Blütenzauber Aquarell**, Di, 8. April, 18-21 Uhr, 2 x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **K52310**, Haus des Gastes

**Frühlingszauber Lettering & Aquarell**  
Di, 11. März, 18-21 Uhr, 2 x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **K52701**, Haus des Gastes

**Mixed Media – B – Lettering und Illustration II**, Di, 18. Februar, 17-20 Uhr, 2 x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **K52704**, Haus des Gastes

**Silberringe „de Luxe“ – Luxuriöse Silberringe auch mit Edelsteinen**  
Do, 8. Mai, 17.30-21 Uhr, 1 x, 27 € (+ ca. 30 bis 70 € Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **K53606**, Residenz

**Schafkopf für Einsteigende Grundlagen zum Erlernen der gängigen Spielformen**, Fr, 7. März, 18-19.30 Uhr, 6 x, 57 €, Klaus Rettlinger, **K58000**, Stadthalle, Restaurant

**KinderKampfKunst von 6 bis 12 Jahren**  
Do, 13. Februar, 17.30-19 Uhr, 10 x, 61 €, Michael Heinrich, **K74033**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle

**Eltern-Kind Anfängerschwimmkurs ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil**

Fr, 14. März, 14-14.45 Uhr, 10 x, 56 €, Michaela Penkert, **K74217**, Grundschule, Lehrschwimmbecken

**Eltern-Kind Anfängerschwimmkurs ab 5 1/2 Jahren mit Elternteil**  
Fr, 14. März, 14.45-15.30 Uhr, 10 x, 56 €, Michaela Penkert, **K74218**, Grundschule, Lehrschwimmbecken

**Keramikbecher und Tafelsilbe eigene Teller mit farbiger Engobe verzieren für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil**  
Sa, 22. März, 10-11.30 Uhr, 1 x, 20 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ 40 € Materialkosten), Julia Isenberg, **K75310**, Residenz

**NEU Vogelhäuschen für den Garten Nisthilfen aus gebranntem Ton – für Kinder ab 7 Jahren**, Sa, 8. März, 10-11.30 Uhr, 1 x, 12 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ 20 bis 30 € Materialkosten), Julia Isenberg, **K75610**, Residenz

**NEU Bienensteine für den Garten Nisthilfen aus gebranntem Ton – für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil**, Sa, 15. März, 10-11.30 Uhr, 1 x, 20 € (+ 35 € Materialkosten), Julia Isenberg, **K75611**, Residenz

## Gemeinde Kammerstein

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



**Wildes Grün im Wald Waldwanderung mit Picknick**, Sa, 10. Mai, 10-13 Uhr, 1 x, 23 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Katja Lerch, **K18453**, Wanderparkplatz Fernsehsender, Heidenbergstraße

**Grundkurs Motorsägearbeiten für Brennholzselbsterwerber**, Fr, 7. März, 17-16 Uhr, 2 x, 165 €, Peter Helmstetter, **K22151**, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

**Die grüne Hausapotheke – Antibiotische und antivirale Pflanzen**, Do, 10. April, 18-21 Uhr, 1 x, 23 € (+ ca. 20 € Materialkosten), Katja Lerch, **K44021**, Bürgerhaus, Ehrenamtskneipe

**DorSana® bei Beschwerden an den Füßen – Selbsthilfeübungen – speziell Hallux-Valgus**, Mi, 26. Februar, 19-20.30 Uhr, 1 x, 12 €, Doris Böhm, **K45309**, Bürgerhaus

**DorSana® bei Beschwerden an den Füßen – Selbsthilfeübungen – speziell Hallux-Valgus**, Mi, 9. April, 19-20.30 Uhr, 1 x, 12 €, Doris Böhm, **K45310**, Bürgersaal im Bauhof

**Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 11. März, 9-11.30 Uhr, 4 x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **K53101**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

**Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 11. März, 19-21.30 Uhr, 4 x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **K53102**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

**Imkerkurs – Gemeinsam entdecken wir die Welt der Honigbienen – Für Kinder von 5 bis 10 Jahren (ohne Begleitperson)**  
Sa, 12. April, 14-16 Uhr, 3 x, 38 € (+ 10 € Nutzungsgebühr für die Kinder-Imker-Ausstattung), Ingrid Dullnig, **K75801**, Poppenreuth 1, Kinderhaus

## Gemeinde Rednitzhembach

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



**BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 10. März, 17-18.15 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **K41101**, Gemeindezentrum

**BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 10. März, 18.15-19.30 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **K41102**, Gemeindezentrum

**BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 10. März, 19.45-21 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **K41103**, Gemeindezentrum

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

**BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 12. Mai, 17-18.15 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **K41105**, Gemeindezentrum

**BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 12. Mai, 18.15-19.30 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **K41106**, Gemeindezentrum

**BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 12. Mai, 19.45-21 Uhr, 7 x, 56 €, Stephanie Schwarm, **K41107**, Gemeindezentrum

**Senioren-gymnastik**, Do, 13. März, 14.30-16 Uhr, 7 x, 52 €, Stephanie Schwarm, **K41206**, Gemeindezentrum

**Senioren-gymnastik**, Do, 5. Juni, 14.30-16 Uhr, 6 x, 45 €, Stephanie Schwarm, **K41207**, Gemeindezentrum

**Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 17. Februar, 19-19.45 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41860**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 12. Mai, 19-19.45 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41861**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness für Fortgeschrittene**  
Mo, 17. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41862**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness für Fortgeschrittene**  
Mo, 12. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41863**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness für Fortgeschrittene**  
Di, 18. Februar, 19-19.45 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41864**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness für Fortgeschrittene**  
Di, 13. Mai, 19-19.45 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41865**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness für Fortgeschrittene**  
Di, 18. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41866**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness für Fortgeschrittene**  
Di, 13. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 108 €, Sport & FunKids e.V., **K41867**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness – Bauch, Beine, Po**  
Do, 20. Februar, 19.15-20 Uhr, 8 x, 96 €, Sport & FunKids e.V., **K41870**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Aquafitness – Bauch, Beine, Po**  
Do, 15. Mai, 19.15-20 Uhr, 8 x, 96 €, Sport & FunKids e.V., **K41871**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Kochkurs: Regionale Hülsenfrüchte für die Alltagsküche**, Mi, 26. März, 18-22 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Sabine Ederer, **K42179**, G+M-Schule, Lehrküche  
Teil der Klimawoche. Die Gebühr übernimmt das Landratsamt Roth für Sie (s. S. 49)

**Kochkurs: Heiß geliebte Alpenküche**  
Mi, 2. April, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **K42180**, G+M-Schule, Lehrküche

**Kochkurs: Genießerparadies Türkei – Zu Gast in einem Land der höchsten Genüsse!**  
Mi, 30. April, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **K42181**, G+M-Schule, Lehrküche

**Kochkurs: Die besten Thai-Currys – Exotisch und feurig**, Mi, 7. Mai, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **K42182**, G+M-Schule, Lehrküche

**Kochkurs: TAPAS, Pinchos Mehr als eine spanische Vorspeise**  
Mi, 14. Mai, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **K42183**, G+M-Schule, Lehrküche

## ERLEBEN SIE HILPOLTSTEIN, DIE BURGSTADT AM ROTHSEE!

So, 02.02.2025 **BRAUCHTUMSUMZUG**

So, 30.03.2025 **OSTERMARKT**

Fr, 16.05. bis So, 18.05.2025 **RITTER, BARDEN, BEUTELSCHNEIDER MITTELALTERFEST**

So, 01.06.2025 **PFINGSTMARKT**

Do, 26.06. bis So, 29.06.2025 **OPEN-AIR-KINO**

So, 06.07.2025 **DATEV Challenge Roth Triathlon**

Fr, 01.08. bis Mo, 04.08.2025 **Das Burgfest**

Sa, 23.08.2025 **ROCK HINTER DER BURG**

Sa, 30.08.2025 **SOMMER END PARTY**

Sa, 13.09.2025 **HIPlive MUSIKFESTIVAL**



Stadt Hilpoltstein, Kultur & Tourismus  
mit Tourist-Information in der Residenz Hilpoltstein  
Kirchenstraße 1, 91161 Hilpoltstein, Telefon 09174 978-505  
kultur@hilpoltstein.de, www.hilpoltstein.de/veranstaltungen



- **Italienische Blitzküche Pronto-Pronto**  
Mi, 21. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **K42184**, G+M-Schule, Lehrküche

- **Kochkurs: Mediterrane Köstlichkeiten Gerichte rund ums Mittelmeer!**  
Mi, 4. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **K42185**, G+M-Schule, Lehrküche

- **Töpfern ohne Drehscheibe Aufbau- und Plattentechnik Freies Töpfern**, Mi, 26. Februar, 19-21.15 Uhr, 8x, 102 € (+ Material-/Brennkosten), Karin Zumbühl, **K53107**, G+M-Schule, kl. Töpferraum

- **Babyschwimmen 1 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 19. Februar, 9.30-10 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **K74113**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar**

- **Babyschwimmen 2 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 19. Februar, 10-10.30 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **K74114**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Babyschwimmen 3 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 19. Februar, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 122 €, Sport&FunKids e.V., **K74115**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Babyschwimmen 1 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 14. Mai, 9.30-10 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **K74116**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Babyschwimmen 2 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 14. Mai, 10-10.30 Uhr, 9x, 108 €, Sport&FunKids e.V., **K74117**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Babyschwimmen 3 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 14. Mai, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 122 €, Sport&FunKids e.V., **K74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

**Gemeinde Rohr**

**Simone Hacker**  
Tel. 09876/9775-19  
**Tim Schuster**  
Tel. 09876/9775-18  
Alte Gasse 1  
91189 Rohr  
Fax 09876/9775-40  
simone.hacker@vhs-roth.de  
tim.schuster@vhs-roth.de



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Do, 10. April, 19-22 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **K13201**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus

- **Yoga für (Wieder-) Einsteigende und Erfahrene**, Di, 11. März, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Anita Grupa, **K40501**, Gustenfelden, Gemeindehaus

- **Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Do, 20. Februar, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Daniela Renner, **K40502**, Regelsbach, Grundschule

- **Yoga für gesunde Füße und Beine Mehr Balance und Stabilität – von der Basis bis ins Leben**  
Mo, 17. Februar, 9-10 Uhr, 6x, 34 €, Jasmin Braun, **K40503**, Feuerwehrhaus

- **Wirbelsäulengymnastik**  
Mi, 19. Februar, 19-20 Uhr, 12x, 60 €, Simone Wendland, **K41428**, Feuerwehrhaus

**Wirbelsäulengymnastik** **online**  
Mi, 19. Februar, 19-20 Uhr, 12x, 60 €, Simone Wendland, **K41429**, Online

- **Wirbelsäulengymnastik**  
Fr, 21. Februar, 8.30-09.30 Uhr, 11x, 55 €, Simone Wendland, **K41430**, Sportheim

- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 10. März, 20-21 Uhr, 10x, 50 €, Lisa Bernecker, **K41433**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle

- **Lust und Freude mit Acryl Einführung in die Grundtechniken**, Sa, 15. März, 13-17 Uhr, 1x, 30 €, Maria Schwab, **K52124**, Gustenfelden, Gemeindehaus

- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**  
Sa, 29. März, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **K58110**, Sportplatz

**Stadt Roth**

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



**Integrationsbüro**

**Simone Williams und Gabriele Hartmann**  
Seckendorffschloss  
Hilpoltsteiner Straße 2a  
91154 Roth  
Tel. 09174/4749-40  
integration@vhs-roth.de



Persönliche und telefonische Beratung zu Kursen und Prüfungen (Einstufungstests, Leben in Deutschland/LiD, Deutschtest für Zuwanderer /DTZ, Einbürgerungstest

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag 9-12 Uhr  
Donnerstag 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

- **Ordnung schaffen – Workshop Tipps und innere Klarheit für ein aufgeräumtes Leben**, Fr, 4. April, 16-21 Uhr, 1x, 57 €, Petra Schwarz, **K15003**, Seckendorffschloss

- **Hühnerhaltung im Hausgarten**  
Di, 8. April, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Sabine Fünfingelder, **K17710**, Seckendorffschloss

- **Wildkräuterwissen – Wildkräuter erkennen, sammeln und einsetzen**  
So, 11. Mai, 11-13 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **K18470**, Feuerwehrhaus Belmbrach

- **Wildkräuterwissen – Wildkräuter erkennen, sammeln und einsetzen**  
So, 25. Mai, 11-13 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **K18471**, Feuerwehrhaus Belmbrach

- **Venedig – die „Serenissima“ Eine Studienreise mit Ernst Hilber**  
So, 15. Juni, 2.30-23 Uhr, 6 Tage, 1698 € (Einzelzimmerzuschlag: 775 €), Ernst Hilber, **K18551**, Studienreisen / -fahrten

- **Fotoclub Roth der vhs Roth**  
Fr, 7. März, 20-23.30 Uhr, 10x, 30 €, Thilo Bittner, **K18700**, Seckendorffschloss

- **Sprache bewegt, heilt und verbindet – Wörter schaffen Wirklichkeit**  
Do, 20. März, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **K20301**, Seckendorffschloss

- **Präsenz, Klarheit und Wertschätzung – Sehen und gesehen werden, das ist hier die Frage**, Do, 27. März, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **K20303**, Seckendorffschloss

- **Wertschätzung wirkt immer – Kritik auch – Mit Sprache Menschen wertschätzend begleiten**, Do, 3. April, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **K20305**, Seckendorffschloss

- **Freude, Dankbarkeit und Wohlbefinden beginnt beim Denken und Sprechen**  
Do, 8. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **K20306**, Seckendorffschloss

- **Respekt macht glücklich Immer – manchmal – selten – nie**  
Do, 5. Juni, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **K20307**, Seckendorffschloss

- **NEU KI & die Grundlagen von ChatGPT für Senior\*innen**, Di, 15. Juli, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **K23000**, Seckendorffschloss

- **Word-Basics Grundlagenkurs**  
Di, 11. März, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **K23110**, Seckendorffschloss

- **Excel-Basics Grundlagenkurs**  
Do, 26. Juni, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **K23210**, Seckendorffschloss

- **Outlook-Basics Grundlagen**  
Do, 8. Mai, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **K23350**, Seckendorffschloss

- **Android Smartphone/Tablet für Senior\*innen – Basiskurs**, Fr, 28. März, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **K24050**, Seckendorffschloss

- **Android Smartphone/Tablet für Senior\*innen – Basiskurs**, Di, 20. Mai, 17-19 Uhr, 2x, 39 €, Bert Timm, **K24051**, Seckendorffschloss

- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet – Intensive individuelle Schulung**, Mi, 30. Juli, 14-18 Uhr, 1x, 40 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **K24200**, Seckendorffschloss

- **Start or Refresh English A1 – für Anfänger\*innen und Wiedereinsteigende**, Di, 18. Februar, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **K32151**, Seckendorffschloss

- **English B2 Evening Circle – Conversation and more**, Mo, 17. Februar, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Karin Zargaoui, **K32310**, GS Kupferplatte

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

- **English Conversation – English Morning Circle**, Mi, 19. Februar, 10-11.30 Uhr, 8x, 90 €, Karin Zargaoui, **K32710**, Seckendorffschloss

- **Let's talk – Basic English A2 – Unterhaltsamer Konversationskurs**, Mo, 17. Februar, 10-11.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **K32711**, Seckendorffschloss

- **Start or Refresh English A2 Unterhaltsamer Konversationskurs**, Di, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **K32712**, Seckendorffschloss

- **Französisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen ab Lektion 6**  
Di, 18. Februar, 9-10.30 Uhr, 10x, 83 €, Claudia Lux, **K33010**, Seckendorffschloss

- **Französisch A1**, Mi, 19. Februar, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **K33120**, Seckendorffschloss

- **Französisch A2**, Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **K33206**, Seckendorffschloss

- **Französisch A2**, Do, 20. Februar, 16.30-18 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **K33207**, Seckendorffschloss

- **Französisch B1**, Do, 20. Februar, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **K33307**, Seckendorffschloss

- **Französische Konversation B1**  
Mo, 17. Februar, 18.30-20 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **K33704**, Seckendorffschloss

- **Italienisch A2 Lebendiges Italienisch für den Alltag**  
Di, 18. Februar, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Sabine Krebs, **K35208**, GS Kupferplatte

- **Neugriechisch für Anfänger**  
Mo, 10. März, 18-19.30 Uhr, 10x, 95 €, Sofia Tzoumali-Spanger, **K36300**, GS Kupferplatte

- **Tschechisch für Anfänger**  
Di, 18. Februar, 19-20.30 Uhr, 10x, 112 €, Uwe Hansen, **K38000**, GS Kupferplatte

- **Tschechisch A1**, Mo, 17. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **K38001**, GS Kupferplatte

- **Stressdynamik erforschen – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**  
Do, 3. April, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 20 €, Wolfgang Stenz, **K40002**, Seckendorffschloss

- **Achtsam in den Frühling starten Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, Sa, 24. Mai, 10-14 Uhr, 1x, 25 €, Wolfgang Stenz, **K40003**, Seckendorffschloss

- **Tag der Entspannung – Stressabbau in Ruhe und Bewegung**, Sa, 15. März, 9-16 Uhr, 1x, 37 €, Eva Angela Böhm, **K40027**, Seckendorffschloss

- **Die positive Kraft des Atmens – Stressabbau**, Sa, 22. Februar, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **K40028**, Seckendorffschloss

- **Rücken-Workshop – Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken**, Sa, 10. Mai, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K40031**, Seckendorffschloss

- **Ein Wohlfühlbad nur für Dich! Entspannt ins Wochenende mit Waldbad & Co.**, Fr, 23. Mai, 17-19 Uhr, 1x, 16 €, Sonja Heindl, **K40032**, Stadtgarten, Seebühne

- **Ein Wohlfühlbad nur für Dich! Entspannt ins Wochenende mit Waldbad & Co.**, Fr, 27. Juni, 17-19 Uhr, 1x, 16 €, Sonja Heindl, **K40033**, Stadtgarten, Seebühne

- **Hallo Stress – Tschüss Stress Den eigenen Stress verstehen und Abhilfe schaffen**, Di, 11. März, 19.30-21 Uhr, 3x, 34 €, Laura Grampp, **K40043**, Seckendorffschloss

- **Autogenes Training für Anfänger**  
Mo, 10. März, 17.45-19.15 Uhr, 6x, 57 €, Roswitha Schweiger, **K40155**, GS Kupferplatte

- **Autogenes Training für Fortgeschrittene**  
Mo, 10. März, 19.30-21 Uhr, 4x, 38 €, Roswitha Schweiger, **K40156**, GS Kupferplatte

- **NEU Burnout präventiv vermeiden – Workshop für einen entspannteren Alltag**, Sa, 28. Juni, 14-18.30 Uhr, 1x, 34 €, Sonja Heindl, **K40160**, Seckendorffschloss

- **Yoga auf dem Stuhl**, Do, 20. Februar, 10-11 Uhr, 10x, 56 €, Elisabeth Luger, **K40519**, Augustinum

- **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 17. Februar, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, **K40520**, Seckendorffschloss

- **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 19. Februar, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, **K40521**, Seckendorffschloss

- **Yoga – Weiterführender Kurs**  
Mi, 19. Februar, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **K40522**, Seckendorffschloss
- **Hatha Yoga – Weiterführender Kurs**  
Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **K40523**, Seckendorffschloss
- **Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Do, 20. Februar, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **K40524**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Yoga mit Faszientraining – Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Do, 27. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 10x, 74 €, Eva Angela Böhm, **K40525**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Yoga mit Faszientraining – Kompaktkurs für Anfänger**, Sa, 22. Februar, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **K40532**, Seckendorffschloss
- **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining**, Sa, 29. März, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **K40533**, Seckendorffschloss
- **Hatha Yoga und Yoga Nidra – Zur Ruhe kommen – Neue Energien schöpfen**  
Sa, 29. März, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **K40534**, Seckendorffschloss
- **Sonne, Mond und Sternen Yoga**  
Sa, 5. April, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **K40535**, Seckendorffschloss
- **Yoga für Hüfte und Beckenboden – Beweglich & stabil in der eigenen Mitte**  
Sa, 5. April, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **K40536**, Seckendorffschloss
- **Sommer Yoga – Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**, Do, 26. Juni, 19.15-20.45 Uhr, 4x, 34 €, Eva Angela Böhm, **K40540**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Tai-Chi-Chuan für Anfänger\*innen**  
Di, 18. Februar, 18-19.30 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, **K40713**, GS Kupferplatte
- **Tai-Chi-Chuan für Fortgeschrittene**  
Di, 18. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, **K40714**, GS Kupferplatte
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung**, Di, 11. März, 17-18.30 Uhr, 5x, 48 €, Sonja Heindl, **K40776**, Seckendorffschloss
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung**, Di, 29. April, 17-18.30 Uhr, 6x, 57 €, Sonja Heindl, **K40777**, Seckendorffschloss

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

- **Qigong & Entspannung Sanfte und wohltuende Bewegung**  
Di, 24. Juni, 17-18.30 Uhr, 5x, 48 €, Sonja Heindl, **K40778**, Seckendorffschloss
- **Qigong für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Edith Spies, **K40781**, Seckendorffschloss
- **Qigong am Samstag**  
Sa, 22. März, 10-12 Uhr, 1x, 20 €, Edith Spies, **K40782**, Seckendorffschloss
- **Fitness- und Figurtraining mit Spaß und Musik**, Mo, 10. März, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 50 €, Daniela Lohmüller, **K41142**, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle
- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Di, 11. März, 14-15 Uhr, 10x, 50 €, Irmgard Wechsler, **K41208**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 20. Februar, 18.15-19.15 Uhr, 7x, 39 €, Susa Riesinger, **K41255**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 22. Mai, 18.15-19.15 Uhr, 8x, 45 €, Susa Riesinger, **K41256**, Seckendorffschloss
- **Rücken in Bewegung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Do, 20. Februar, 17-18 Uhr, 11x, 70 €, Simone Laube, **K41440**, Seckendorffschloss
- **Zumba® Fitness für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 10. März, 18.15-19.15 Uhr, 17x, 84 €, Nicole Frenzel, **K41591**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Zumba® Fitness für Anfänger\*innen**, Mi, 19. Februar, 19-20 Uhr, 15x, 74 €, Anette Katheder, **K41592**, GS Kupferplatte
- **Aquafitness für Frauen**, Di, 11. März, 19-19.45 Uhr, 8x, 135 €, Ulli's Schwimmschule, **K41891**, Schwimmbad
- **Aquafitness für Frauen**, Di, 20. Mai, 19-19.45 Uhr, 8x, 135 €, Ulli's Schwimmschule, **K41892**, Schwimmbad

- **Farbberatung nach 10 Jahreszeiten – Natürliche Schönheit mit den richtigen Farben**, Di, 8. Juli, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **K43110**, Seckendorffschloss
- **Schminken – natürlich und dezent Schminke-Workshop**, Di, 20. Mai, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, **K43118**, Seckendorffschloss
- **Bei Stimme bleiben – Stimmtraining für Beruf und Freizeit**, Do, 13. März, 19.30-21 Uhr, 3x, 34 € (+ ca. 5 € Materialkosten), Laura Grampp, **K44139**, Seckendorffschloss
- **Fettsäuren, Vitamin D und Cofaktoren Gesundheitsvortrag**, Di, 13. Mai, 18-19.30 Uhr, 1x, 7 €, Sascha Lang, **K44140**, Seckendorffschloss
- **NEU Antioxidantien – Gesundheitsvortrag**, Mo, 19. Mai, 18-19.30 Uhr, 1x, 7 €, Sascha Lang, **K44141**, Seckendorffschloss
- **Arthrose natürlich behandeln Gesundheitsvortrag – Weg vom Schmerz und hin zu mehr Beweglichkeit**, Di, 1. April, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **K44200**, Seckendorffschloss
- **NEU Die Kraft der Knospen Praxisworkshop Knospenmedizin**, So, 16. März, 11-14 Uhr, 1x, 24 € (+ ca. 8-10 € Materialkosten), Ute Seelig, **K45311**, Seckendorffschloss
- **NEU Zwischen den Buchdeckeln – Geschichten und Gespräche**, Di, 4. Februar, 18.30-19.45 Uhr, 5x, gebührenfrei, Susanne Höcker, **K50105**, Schloss Ratibor, Stadtbücherei
- **Venedig in der Literatur**  
Mo, 10. März, 19-20.30 Uhr, 4x, 30 €, Albert Rösch, **K50120**, Seckendorffschloss
- **Montags-Lesungen**, Mo, 7. April, 16.30-18 Uhr, 7x, gebührenfrei, Christa Andresen, **K50125**, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **Das Kulturfrühstück mit Georg Langenhorst – Ein Ohren- und Gaumenschmaus**, So, 23. März, 9.30-12 Uhr, 1x, 14 €, Susanne Höcker, **K50126**, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **NEU Handpan – Play and listen! Workshop für Anfänger**, Sa, 3. Mai, 10-14.30 Uhr, 1x, 69 €, Charly Böck, **K50510**, Seckendorffschloss
- **Im Rampenlicht: Theaterspiel in der zweiten Lebenshälfte – Kennenlern-Workshop**, Sa, 22. März, 11-14 Uhr, 1x, 17 €, Helmut Frye, **K50800**, Seckendorffschloss

- **Im Rampenlicht – Theaterspiel in der zweiten Lebenshälfte**, Sa, 29. März, 11-15 Uhr, 4x, 89 €, Helmut Frye, **K50801**, Seckendorffschloss
- **Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Di, 18. Februar, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, **K51406**, Seckendorffschloss
- **Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Do, 26. Juni, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, **K51407**, Seckendorffschloss
- **Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Do, 3. Juli, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, **K51408**, Seckendorffschloss
- **Salsa für Einsteigende – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**  
Sa, 17. Mai, 15-18 Uhr, 1x, 23 €, Bernd Guthmann, **K51410**, Seckendorffschloss

- **Meditatives Malen – Ruhe finden und Kreativität entfalten**, Mi, 12. März, 18-21 Uhr, 5x, 95 € (+ Materialkosten), Sabine Fessler, **K52025**, Seckendorffschloss
- **Flotte Linie – lockerer Strich Zeichnen für Einsteigende**, Sa, 22. März, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **K52027**, Seckendorffschloss
- **Aquarellmalen – Nass-in Nass-Technik und Lasurtechnik**, Sa, 17. Mai, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **K52028**, Seckendorffschloss
- **Malen am Nachmittag**  
Mo, 17. Februar, 15-17 Uhr, 6x, 90 €, Jutta Bock von Wülfigen, **K52130**, Augustinum
- **Silberringe „de Luxe“ – Luxuriöse Silberringe mit oder ohne Stein**  
Di, 25. März, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **K53610**, GS Kupferplatte, Werkraum

- **Silberne Schmuckunikate aus Silverclay/ Art Clay/ Knetsilber – Wenn sich Silber wie Ton formen lässt**  
So, 18. Mai, 10-18 Uhr, 1x, 53 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **K53611**, Seckendorffschloss
- **Wickelringe und Spielringe aus Silber – Verspielte Ringe für Modebewusste**  
Di, 29. April, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **K53614**, GS Kupferplatte, Werkraum
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine – Aufbaukurs Maschinennähen**, Di, 18. März, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **K54041**, GS Kupferplatte
- **„English Paper Piecing“ – Patchwork Schablonennähen**, Do, 20. Februar, 19-21.15 Uhr, 8x, 100 €, Lieselotte Fink, **K54105**, GS Nordring, Mehrzweckraum

**Energie für Zuhause und Ihre Zukunft!**

**Wir liefern**  
**Strom**  
 Ökostrom  
 Ladestrom  
**Gas**  
**Wasser**

**Wir bieten**  
 PV-Anlagen  
 Prämie für E-Auto (THG)  
 Wallboxen  
 Ladesäulen E-Autos  
 Nahwärme

Immer für Sie da  
 Kompetenter Partner  
 Alles aus einer Hand

Energie sichert Zukunft!  
**STADTWERKE ROTH**

[www.stadtwerke-roth.de](http://www.stadtwerke-roth.de) Tel. 09171 9727-0



## Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Patchwork-Wochenende – Frühling 1/2025**, Sa, 29. März, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **K54109**, GS Nordring, Mehrzweckraum
- **Patchwork-Wochenende – Frühling 2/2024**, Sa, 12. April, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **K54110**, GS Nordring, Mehrzweckraum
- **Patchwork-Wochenende – Themenkurs „Viele Dreiecke werden zum Quadrat“**, Mo, 7. April, 19-18 Uhr, 3x, 104 €, Lieselotte Fink, **K54111**, GS Nordring, Mehrzweckraum
- **Patchwork-Wochenende Gruppe Freystadt**, Sa, 22. März, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **K54112**, GS Nordring, Mehrzweckraum
- **Digitale Fotografie – Theorie und Praxis Porträt-, Sach- und Grenzlichtfotografie**, Fr, 9. Mai, 19-21 Uhr, 5x, 112 €, Günther Mühlöder, **K55201**, Seckendorffschloss
- **Fotoexkursion: Schwabach bei Nacht – Nachtfotografie**, Do, 20. Februar, 19-22 Uhr, 1x, 40 €, Thilo Bittner, **K55351**, Schwabach, Markgrafensaal, Parkplatz
- **Nürnberg bei Nacht – Fotografieren im Grenzlicht – Für jeden geeignet**, Do, 27. Februar, 19-22 Uhr, 1x, 40 €, Thilo Bittner, **K55352**, Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum, Eingang
- **Fotoexkursion – Nürnberger U-Bahn Architektur**, Do, 27. März, 19-22 Uhr, 1x, 45 €, Thilo Bittner, **K55353**, Treffpunkt: P+R Parkplatz Nürnberg/Bauernfeindstraße
- **NEU (Recurve-)Bogenschießen für Anfänger**, Mo, 5. Mai, 18-20.15 Uhr, 5x, 60 €, Sabine Fünfgelder, **K57300**, TSV Rothaurach
- **Schafkopf – Grundkurs mit Bayrischem Bild für Anfänger**, Mi, 19. Februar, 19-20.30 Uhr, 10x, 95 €, Petra Köpplinger, **K58105**, Seckendorffschloss
- **Schafkopf – Grundkurs mit Bayrischem Bild für Fortgeschrittene**, Mi, 28. Mai,

19-20.30 Uhr, 8x, 76 €, Petra Köpplinger, **K58106**, Seckendorffschloss

- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 18. Mai, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **K58211**, Ellingen, Golfanlage
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 15. Juni, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **K58212**, Ellingen, Golfanlage
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 20. Juli, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **K58213**, Ellingen, Golfanlage
- **Bewerbungstraining für Schüler\*innen**, Di, 18. Februar, 13-17 Uhr, 30x, gebührenfrei, Senior-Unternehmer **K72000**, Seckendorffschloss
- **Schwimmkurs für Anfänger\*innen ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, So, 6. April, 11-11.45 Uhr, 10x, 235 €, Ulli's Schwimmschule, **K74228**, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger\*innen ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, Sa, 5. April, 11-11.45 Uhr, 10x, 235 €, Ulli's Schwimmschule, **K74229**, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger\*innen ab 5 Jahren**, Do, 3. April, 16.30-17.15 Uhr, 10x, 215 €, Ulli's Schwimmschule, **K74231**, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger\*innen ab 5 Jahren**, So, 6. April, 10.15-11 Uhr, 10x, 215 €, Ulli's Schwimmschule, **K74234**, Schwimmbad
- **Kräuterspaziergang für Kinder von 6 bis 10 Jahren – Druiden, Kräuterfrauen, Zauberkräuter**, So, 1. Juni, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ ca. 2 € Materialkosten), Ute Seelig, **K75850**, Feuerwehrhaus Belmbrach

## Gemeinde Röttenbach

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



- **Online erben: Digitaler Nachlass Wie regle ich mein digitales Erbe?**, Sa, 29. März, 18-19.30 Uhr, 1x, 13 €, Bettina Belz, **K11015**, Rathaus
- **Sternegucken Sternenhimmel**, Do, 3. April, 19-22 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **K13191**, Rathaus
- **NEU Gärten neu denken Vortrag über Klimaschutz, Artenvielfalt, Nachhaltigkeit**, Mo, 24. März, 19-21 Uhr, 1x, 9 €, Vera Wache, **K14203**, Rathaus
- **Tiefenentspannung mit Klangschaalen – Entspannung für Körper und Psyche**, Do, 15. Mai, 18-20 Uhr, 1x, 13 €, Nicole Gempel-Beer, **K40025**, Rathaus
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Mi, 19. Februar, 17-18.30 Uhr, 8x, 76 €, Marietta Huth, **K40471**, Rathaus
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Mi, 19. Februar, 19-20.30 Uhr, 8x, 76 €, Marietta Huth, **K40472**, Rathaus
- **Zumba® Fitness**, Do, 13. März, 19-20 Uhr, 10x, 57 €, Ronja Peyerl, **K41576**, Grundschule, kl. Turnhalle
- **NEU Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag. Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche**, Mi, 21. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 38 €, Petra Ortlepp, **K42045**, Deutschordenshaus, Küche
- **Stille Entzündungen – Vortrag**, Do, 10. April, 19.30-20.30 Uhr, 1x, 5 €, Kathrin Koenig, **K44150**, Rathaus
- **Entdecken Sie die Welt der Aquarellmalerei**, Do, 27. Februar, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 23 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **K52320**, Deutschordenshaus
- **NEU Portrait im BANKSY-Style**, Mi, 26. März, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 23 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **K52706**, Deutschordenshaus

- **NEU Kunterbunter Cabochon-Schmuck**, Mi, 2. April, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 2 € Materialkosten), Angela Martin, **K52707**, Deutschordenshaus
- **NEU Töpfern – Deko für den sommerlichen Garten für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Di, 18. Februar, 18-20 Uhr, 4x, 51 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **K53110**, Grundschule, Werkraum KG

## Markt Schwanstetten

Stefanie Weidner (Leitung)  
Susanne Waliser (Auskunft und Anmeldung)  
Rathausplatz 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 / 289-24  
Fax 09170 / 289-35  
susanne.waliser@vhs-roth.de



- **Start or Refresh English A1 – für Anfänger\*innen und Wiedereinsteigende**, Mo, 17. März, 17.30-19 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **K32160**, Grundschule, Musikzimmer
- **Italienisch A2 – auch für den Urlaub**, Di, 11. März, 18.30-20 Uhr, 8x, 67 €, Luciano Gassi, **K35905**, Grundschule, Musikzimmer
- **Meditation in Bewegung Die vier Himmelsrichtungen für Fortgeschrittene**, Fr, 21. Februar, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **K40170**, Kulturscheune Leerstetten
- **Hatha Yoga**, Mi, 19. Februar, 17.30-19 Uhr, 9x, 75 €, Martina Mindt, **K40561**, Kulturscheune Leerstetten
- **Hatha Yoga**, Mi, 19. Februar, 19.30-21 Uhr, 9x, 75 €, Martina Mindt, **K40562**, Kulturscheune Leerstetten
- **Hatha Yoga für Anfänger\*innen ohne oder geringe Yogaerfahrung**, Di, 18. März, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 45 €, Anja Tiefel, **K40563**, Kulturscheune Leerstetten
- **Qigong für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 17. Februar, 9.30-11 Uhr, 10x, 83 €, Rita Utz-Wehle, **K40785**, Kulturscheune Leerstetten

- **Thairobic für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 10. März, 19.45-20.45 Uhr, 10x, 56 €, Simone Laube, **K41156**, Gemeindehalle
- **HIIT**, Mi, 19. März, 18-19 Uhr, 6x, 38 €, Nataliia Balabko, **K41161**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Stretching und Mobility**, Mi, 19. März, 19.15-20.15 Uhr, 6x, 38 €, Nataliia Balabko, **K41162**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 12. März, 10-11 Uhr, 13x, 65 €, Stephanie Schwarm, **K41210**, Gemeindehalle
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 18. Februar, 8.45-10 Uhr, 6x, 42 €, Diana Lorenz, **K41260**, Gemeindehalle
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 20. Februar, 18-19 Uhr, 6x, 34 €, Diana Lorenz, **K41262**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 20. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 6x, 34 €, Diana Lorenz, **K41263**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Wirbelsäulengymnastik für Ü 60**, Mo, 10. März, 18-18.45 Uhr, 13x, 54 €, Gabriela Liehret, **K41456**, Kulturscheune Leerstetten
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 10. März, 19-20 Uhr, 13x, 72 €, Gabriela Liehret, **K41457**, Kulturscheune Leerstetten
- **Rücken in Bewegung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 10. März, 18.45-19.30 Uhr, 10x, 48 €, Simone Laube, **K41458**, Gemeindehalle
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren**, Sa, 22. Februar, 9-12.30 Uhr, 1x, 45 €, Sandra Seitz, **K45008**, Kulturscheune Leerstetten
- **Gitarre zur Liedbegleitung – Für Fortgeschrittene Kurs V**, Di, 25. Februar, 19-19.45 Uhr, 10x, 50 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Sarah Nold, **K50470**, Kulturscheune Leerstetten
- **Gitarrentreff**, Di, 18. Februar, 19-20 Uhr, 5x, 34 €, Sarah Nold, **K50472**, Kulturscheune Leerstetten
- **NEU Acryl-Pouring für Einsteigende – Kreativ Workshop**, Fr, 21. März, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ ca. 5 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **K52105**, Grundschule, Werkraum

- **NEU Handlettering und Aquarell – Anfängerkurs**, Sa, 15. März, 10-13.15 Uhr, 1x, 21 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Jasmin Gorenflo, **K52325**, Kulturscheune Leerstetten
- **NEU Handlettering und Aquarell – Anfängerkurs**, Sa, 17. Mai, 10-13.15 Uhr, 1x, 21 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Jasmin Gorenflo, **K52326**, Kulturscheune Leerstetten
- **NEU Kreatives Nähen – Projekte mit Persönlichkeit**, Mi, 12. März, 17.30-20.30 Uhr, 8x, 180 €, Patricia Machmüller, **K54060**, Grundschule, Musikzimmer

## Stadt Spalt

Nataliia Opishanska  
Stadtbücherei  
Herrngasse 12  
91174 Spalt  
Tel. 09175/7965-29  
Nataliia.Opishanska@vhs-roth.de



- **Rücken-Workshop – Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken**, Fr, 28. März, 18.30-21 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K40060**, Spalatin-Schule, Aula
- **Yoga für innere Kraft und Harmonie für Anfänger\*innen**, Do, 13. März, 16-17.30 Uhr, 9x, 75 €, Elena Müller, **K40590**, Spalatin-Schule, Lesezimmer
- **Yoga für innere Stabilität und Ruhe für Fortgeschrittene**, Do, 13. März, 17.30-19 Uhr, 9x, 75 €, Elena Müller, **K40591**, Spalatin-Schule, Lesezimmer
- **Arthrose natürlich behandeln – Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag – Weg vom Schmerz und hin zu mehr Beweglichkeit**, Di, 18. März, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **K44201**, Spalatin-Schule, EDV-Raum
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Kompaktkurs**, Mi, 7. Mai, 18-21.30 Uhr, 1x, 30 €, Elke Spruck, **K45009**, Spalatin-Schule, Aula
- **Selbstheilungskräfte aktivieren**, Mi, 12. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 9 €, Doris Guderle, **K45316**, Spalatin-Schule, EDV-Raum

## Markt Thalmässing

**Brigitte Bernreuther**  
Tel. 09173/909-13  
**Claudia Durst**  
Tel. 09173/909-17  
Stettener Straße 26  
91177 Thalmässing  
Fax 09173/909-32  
brigitte.bernreuther@vhs-roth.de  
claudia.durst@vhs-roth.de



- **Yoga für Jeden I**, Di, 11. März, 18.15-19.15 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **K40610**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für Jeden II**, Di, 11. März, 19.15-20.15 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **K40611**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für Jeden III**, Di, 11. März, 20.15-21.15 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **K40612**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für den Rücken**, Do, 13. März, 17-18 Uhr, 6x, 30 €, Birgit Wohlgemuth, **K40615**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für den Rücken**, Do, 13. März, 18.10-19.10 Uhr, 6x, 30 €, Birgit Wohlgemuth, **K40616**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 17. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 15x, 74 €, Katja Bock, **K41172**, Jugend-Pfarrheim Bunker
- **Pilates für Einsteigende**, Fr, 14. März, 19-20 Uhr, 9x, 50 €, Claudia Mersch, **K41270**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Zumba® Workout für jede Altersgruppe** Mo, 17. Februar, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **K41636**, Jugend-Pfarrheim Bunker
- **Thalmässing feiert das freie Wort – Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933**, Sa, 10. Mai, 19.30-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, NN, **K50015**, Gemeindezentrum St. Marien2
- **Töpfern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Di, 11. März, 18-20 Uhr, 4x, 69 € (+ Material-/Brennkosten), Brigitte Schmeuling, **K53121**, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

## Markt Wendelstein

**Heidi Brandl**  
**Claudia Sorgenfrei**  
**Susanne Becker**  
(Anmeldung)  
Tel. 09129/401-122  
Deyhlehaus  
Schwabacher Straße 2  
90530 Wendelstein  
Tel. 09129/401-222  
vhs@wendelstein.de



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Mo, 5. Mai, 19-22 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **K13221**, Taglöhnerhaus
- **Ordnung im Kleiderschrank – weniger ist mehr – Nachhaltigkeit und Klarheit im Kleiderschrank**, Do, 20. März, 18-21 Uhr, 1x, 36 €, Petra Schwarz, **K15009**, Taglöhnerhaus
- **NEU Entspannter Familienalltag für Alle – Praxisnahe Tipps für Eltern, um Stress zu reduzieren**, Sa, 22. März, 10-14 Uhr, 1x, 26 €, Barbro Hvass, **K16300**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Chinesisch A1.1 – online über Zoom für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**, Mi, 12. März, 17-18.30 Uhr, 10x, 112 €, Hongli Yang, **K30202**, Online
- **Morning English A2/B1 mit Vorkenntnissen**, Mo, 17. Februar, 10.45-12.15 Uhr, 15x, 125 €, Evan Hughes, **K32322**, Taglöhnerhaus
- **English B2 Conversation intermediate and advanced learners** Mo, 17. Februar, 9-10.30 Uhr, 15x, 125 €, Evan Hughes, **K32731**, Taglöhnerhaus
- **Evening Conversation for intermediate learners B1/B2**, Di, 18. Februar, 18-19.30 Uhr, 14x, 117 € (+ 2 € Kopiergeld), Sonja Goßler, **K32732**, Taglöhnerhaus
- **Living English for young and old Enjoy using your English from B1 level an higher**, Mi, 19. Februar, 10-11.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **K32734**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation for Advanced Learners (B1/B2)**, Do, 20. Februar, 9-10.30 Uhr, 13x, 108 € (+ 2 € Kopiergeld), Sonja Goßler, **K32735**, Taglöhnerhaus
- **Französisch A1 (Kleingruppe)** Mo, 10. März, 18.30-20 Uhr, 14x, 157 €, Nadine Schäfer, **K33129**, Taglöhnerhaus

- **Französisch A2**, Do, 13. März, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **K33230**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A1 – Wiederholung und Festigung**, Do, 20. Februar, 11.15-12.45 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **K35110**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2**, Di, 4. Februar, 17-18.30 Uhr, 14x, 133 €, Marco Cupelli, **K35220**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2 – Wiederholung und Festigung**, Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **K35221**, Taglöhnerhaus

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

- **Italienisch B1 Mittelstufe – Benvenuti!** Di, 4. Februar, 18.30-20 Uhr, 14x, 117 €, Marco Cupelli, **K35331**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch A2**, Mi, 12. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Karin Wolfermann, **K37220**, Taglöhnerhaus
- **Spanische B1 Konversation** Mi, 12. März, 10-11.30 Uhr, 12x, 89 €, Karin Wolfermann, **K37720**, Taglöhnerhaus
- **Schulter-Nacken-Workshop – Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden** Sa, 5. April, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K40080**, Jegelscheune
- **Hatha-Yoga für Anfänger\*innen und Erfahrene**, Mo, 10. März, 9-10.30 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **K40640**, Jegelscheune
- **Hatha-Yoga für Anfänger\*innen und Erfahrene**, Mo, 10. März, 10.40-12.10 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **K40641**, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene** Do, 13. März, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 62 €, Sonja Boenke, **K40642**, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene** Do, 13. März, 18.30-19.45 Uhr, 10x, 62 €, Sonja Boenke, **K40643**, Jegelscheune
- **Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Do, 13. März, 18-19.30 Uhr, 13x, 97 €, Eva-Maria Harrer, **K40644**, Hort, Röthenbach b.St.W.

- **Yoga**, Mi, 19. Februar, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **K40645**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Yoga**, Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 11x, 82 €, Gerda Ana Porschert, **K40646**, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg
- **Hatha Yoga – Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen** Di, 11. März 17.30-18.45 Uhr, 12x, 74 €, Pia Hegmann, **K40648**, Jegelscheune
- **Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene – Zeit für mich – entspannen und durchatmen** Mi, 26. Februar, 17.30-19 Uhr, 16x, 119 €, Arianna Schröter, **K40649**, GS Kleinschwarzenlohe
- **Faszien-Yoga Workshop**, Sa, 22. Februar, 14.30-16.30 Uhr, 1x, 17 €, Sonja Maier, **K40650**, Gymnasium, Mehrzweckraum
- **Faszien-Yoga**, Mo, 10. März, 19.15-20.30 Uhr, 11x, 90 €, Sonja Maier, **K40651**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Yoga**, Mo, 10. März, 18.30-19.45 Uhr, 10x, 62 €, Jutta Weller, **K40652**, Jegelscheune
- **Yoga und Entspannung** Mi, 12. März, 19-20.15 Uhr, 10x, 62 €, Jutta Weller, **K40653**, Jegelscheune
- **NEU Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen** Do, 20. Februar, 9.15-10.45 Uhr, 7x, 59 €, Christiane Feldmann, **K40660**, Jegelscheune
- **Qigong für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 17. Februar, 17.30-19 Uhr, 10x, 83 €, Rita Utz-Wehle, **K40795**, Gymnasium, Mehrzweckraum
- **Entspannung für Rücken, Schultern und Nacken mit der Feldenkrais®-Methode** Fr, 28. Februar, 10-11.30 Uhr, 12x, 114 €, Heike Steinbauer, **K40931**, Gymnasium, Mehrzweckraum
- **Smovey-Training oder Smovey-Walk – Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 24. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 14x, 91 €, Sonja Maier, **K41186**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Smovey-Training oder Smovey-Walk mit Schwung und gesunder Bewegung** Mo, 24. Februar, 18-19 Uhr, 14x, 91 €, Sonja Maier, **K41187**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Smovey-Walk – Mit Schwung und gesunder Bewegung**, Mo, 4. August, 18-19 Uhr, 3x, 21 €, Sonja Maier, **K41188**, Gymnasium, Parkplatz

- **Panofit – Kraftausdauertraining Präventives Outdoortraining ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Mo, 24. März, 9.30-10.30 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K41191**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
- **Panofit – Kraftausdauertraining Präventives Outdoortraining ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Di, 25. März, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K41192**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
- **Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining – ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse** Mi, 12. März, 17.45-18.45 Uhr, 10x, 115 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **K41193**, Jegelscheune
- **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 12. Februar, 9.45-11.15 Uhr, 20x, 190 €, Ulla Quarda, **K41740**, Gymnasium, Parkplatz
- **Wildkräuterküche – Delikatessen vom Wegesrand**, Di, 13. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 38 €, Petra Ortlepp, **K42085**, Mittelschule
- **NEU Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag – Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche**, Di, 10. Juni, 18-21 Uhr, 1x, 38 €, Petra Ortlepp, **K42086**, Mittelschule
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren**, Sa, 28. Juni, 9-12.30 Uhr, 1x, 45 €, Sandra Seitz, **K45010**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Thailändische Fußreflexzonenmassage** Sa, 10. Mai, 10-14 Uhr, 2x, 60 € (+ 5 € Kosten für Skript + Öl), Sabine Harbauer, **K45325**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Online – Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Mo, 10. März, 19-20.15 Uhr, 6x, 115 €, Veronika Ehm, **K45669**, Online
- **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ – Online – Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Mo, 30. Juni, 19-20.15 Uhr, 6x, 115 €, Veronika Ehm, **K45670**, Online
- **Biografisches Schreiben Lebensschätze heben und bewahren** Do, 20. März, 14.30-16.30 Uhr, 8x, 79 €, Brigitte Riemann, **K50201**, Taglöhnerhaus

## Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Bleistiftkunst: Porträts und Stilleben Licht und Schatten meistern** Sa, 28. Juni, 9-17 Uhr, 1x, 48 €, Khaled Abdo, **K52042**, Taglöhnerhaus
- **Kreative Aquarellmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**, Do, 13. März, 18.30-21 Uhr, 9x, 97 €, Christa Ruthrof, **K52330**, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst** Do, 13. März, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **K53430**, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst** Do, 8. Mai, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **K53431**, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene** Mo, 24. Februar, 18-21 Uhr, 9x, 150 €, Gertraud Linck, **K54080**, Taglöhnerhaus
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene** Mo, 17. Februar, 18-21 Uhr, 10x, 166 €, Gertraud Linck, **K54081**, Taglöhnerhaus
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene** Di, 18. Februar, 18-21 Uhr, 10x, 166 €, Gertraud Linck, **K54082**, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1** Do, 15. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **K55243**, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2** Do, 22. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **K55244**, Taglöhnerhaus
- **Fahrsicherheitskurs für E-Bike-Fahrer – Theorie und Praxis für mehr Spaß mit dem Pedelec**, Sa, 10. Mai, 9-13 Uhr, 1x, 30 €, Klaus Tscharnke, **K58005**, Verkehrsübungsplatz
- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 12. Juli, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **K58111**, TSV Kleinschwarzenlohe

## Unsere Online-Angebote auf einen Blick

online

- **Neue Trends in der Geldanlage**  
Di, 18. Februar, 18.30-21 Uhr, 1 x, 15 €, Hartmut Nehme, **K11000**
- **Richtig investieren – Aktien und ETFs**, Mo, 12. Mai, 18.30-21 Uhr, 1 x, 15 €, Hartmut Nehme, **K11002**
- **Investieren in Kryptowährungen**  
Mo, 31. März, 18.30-21 Uhr, 1 x, 15 €, Hartmut Nehme, **K11003**
- **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 5. April, 9-13 Uhr, 1 x, 23 €, Hartmut Nehme, **K11004**
- **Einkommensteuererklärung verständlich gemacht – Online**  
So, 23. Februar, 10.30-15.30 Uhr, 1 x, 68 €, Volker Riechert, **K11020**
- **Dunkle Tricks und falsche Enkel E-Kriminalität und wie man sich schützen kann**, Mo, 7. April, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13005**
- **App nach draußen! Raus in die Natur? Aber bitte nicht ohne Smartphone und diese App-Perlen**  
Fr, 9. Mai, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13006**

online

- **Smartphone oder ich: wer weiß mehr über mich? Datenschutz und Privacy endlich verstehen**  
Mi, 4. Juni, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13007**
- **Kann KI Kanzler? Kann ein Computer das vielleicht besser als ein Mensch?**  
Mi, 9. Juli, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Martin Haseneyer, **K13008**
- **Chinesisch A1.1 – Online über Zoom für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**, Mi, 12. März, 17-18.30 Uhr, 10 x, 112 €, Hongli Yang, **K30202**
- **Italienisch A2 – Online**  
Di, 18. Februar, 19.30-21 Uhr, 13 x, 124 €, Kerstin Deitmer, **K35203**
- **Early-Bird Yoga – Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag**  
Mi, 12. März, 7-7.30 Uhr, 12 x, 34 €, Doris Noll, **K40262**
- **Wirbelsäulengymnastik**  
Mi, 19. Februar, 19-20 Uhr, 12 x, 60 €, Simone Wendland, **K41429**
- **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Online – Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Mo, 10. März, 19-20.15 Uhr, 6 x, 115 €, Veronika Ehm, **K45669**
- **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Online – Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Mo, 30. Juni, 19-20.15 Uhr, 6 x, 115 €, Veronika Ehm, **K45670**

## Kooperationsangebote

„Demokratie im Gespräch“ in Kooperation mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing

online

- **Esoterik auf TikTok & Co. Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung?**  
Mo, 17. März, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10500GS**
- **Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz**  
Mi, 9. April, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10501GS**
- **Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen**, Mi, 14. Mai, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10502GS**
- **Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?**  
Mi, 4. Juni, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10503GS**
- **Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?**, Mi, 24.09.25, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10504GS**
- **Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz**, Mi, 15.10.25, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10505GS**
- **Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?** Mi, 12.11.25, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10506GS**

„Nachhaltig digital konsumieren“ gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV)

online

- **Nachhaltig digital konsumieren – warum eigentlich?**  
Di, 29. April, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10520GS**

online

- **Der Versuchung widerstehen – warum wir online noch mehr shoppen möchten. Und wie wir uns davor schützen können.** Di, 13. Mai, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15200GS**
- **Streaming, Gaming und Co – wie geht es ressourcenschonend?**  
Di, 27. Mai, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15201GS**
- **Finden, was man sucht. Wie kann ich meine digitale Infrastruktur kompetent und nachhaltig nutzen?**  
Di, 10. Juni, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15202GS**
- **Große Anschaffung geplant: Welche digitalen Bewertungsplattformen helfen bei der nachhaltigen Entscheidungsfindung?**  
Di, 24. Juni, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15203GS**
- **Armchair Travelling heute: Unterwegs auf virtuellen Reisen. Ist das die (nachhaltigere) Zukunft?**  
Di, 8. Juli, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10521GS**
- **Tauschen, Teilen, Nutzen: Dematerialisierung und kollaborativer Konsum auf dem Prüfstand**, Di, 22. Juli, 18-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K10522GS**

Verbraucherzentrale Bayern e.V. Referat Energie, Umwelt und Nachhaltigkeit Mozartstraße 9, 80336 München Tel. (089) 55 27 94 301 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

online

- **Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**  
Mi, 12. März, 12.30-13.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15100GS**
- **Heizen mit Holz – So geht's richtig**  
Di, 25. März, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15101GS**
- **E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?** Di, 8. April, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15102GS**

online

- **Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**  
Mi, 9. April, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15103GS**
- **Photovoltaik – Strom selbst erzeugen**  
Di, 15. April, 12.30-13.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15104GS**
- **Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?** Do, 17. April, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15105GS**
- **Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand**, Mi, 23. April, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15106GS**
- **Sanierung und Heizung Förderlandschaft im Überblick**  
Di, 29. April, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15107GS**
- **Heizen mit Holz – So geht's richtig**  
Mi, 30. April, 19-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15108GS**
- **Mit Sonne Rechnen – Das eigene Dach nutzen**, Do, 8. Mai, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15109GS**
- **Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten**, Mo, 12. Mai, 10-11 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15110GS**
- **Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an**  
Do, 22. Mai, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15111GS**
- **Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?**  
Di, 3. Juni, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15112GS**

- **Photovoltaik – Strom selbst erzeugen**, Fr, 6. Juni, 12.30-13.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15113GS**
- **Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?** Do, 12. Juni, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15114GS**
- **Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?** Fr, 4. Juli, 12.30-14 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15115GS**
- **Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**, Mi, 9. Juli, 12.30-13.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, **K15116GS**

vhs Oberasbach  
Tel. 0911 9691-2124  
[info@vhs-oberasbachrosstal.de](mailto:info@vhs-oberasbachrosstal.de)  
[www.vhs-oberasbach-rosstal.de](http://www.vhs-oberasbach-rosstal.de)

- **Auf den Spuren jüdischer Geschichte in der Oberpfalz – Tagesfahrt nach Floß und zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg**  
Sa, 5. April, 7.15-18 Uhr, 1 x, 39 €, Alexander Schmidt, **K18405GS**, Floß + Flossenbürg (Landkreis Neustadt/Waldnaab)

vhs Schwarzachtal  
Tel. 09187 9090-10  
[info@vhs-schwarzachtal.de](mailto:info@vhs-schwarzachtal.de)  
[www.vhs-schwarzachtal.de](http://www.vhs-schwarzachtal.de)

- **Dokumentationsort Hersbruck/Happburg – Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen**, Sa, 22. März, 14-16 Uhr, 1 x, 9 €, Barbara Raub, **K18406GS**, Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Tel. 09141 875-1204  
<https://aelf-rw.bayern.de/ernaehrung/familie/272921/index.php>

online

- **Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**  
Mo, 24. März, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Eva Hefeke, **K74050GS**
- **Entspannt am Familientisch**  
Mo, 10. März, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Melanie Wolter, **K74420GS**
- **Von der Milch zum Brei**  
Di, 8. April, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Andrea Meyer, **K74421GS**
- **Von der Milch zum Brei**  
Di, 15. Juli, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Andrea Meyer, **K74422GS**



## AGB der vhs im Landkreis Roth

### Anmeldung per Anmeldeschein / Brief / Fax

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die vhs-Außenstelle oder die jeweilige Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

### Online-Buchung

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

### Gebühren

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

### Gebühreneinzug / Fälligkeit

Bei schriftlichen Anmeldungen sowie Anmeldungen über das Internet wird die Gebühr im Lastschriftinzugsverfahren bzw. SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto abgebucht. Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und eine Einzugsermächtigung. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber.

### Ermäßigungen

Gebührenermäßigung und/oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.

- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührenhöhe von 30,- € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher\*innen von Grundsicherung und Sozialhilfeempfangende erhalten bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Schüler\*innen allgemeinbildender Schulen mit Schülerschein (ausgenommen Berufs- und Abendschüler\*innen, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber\*innen der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigte Kurse.
- Bei Veranstaltungen, die auf einer besonderen Kalkulation beruhen, wird keine Ermäßigung gewährt.

### Rücktritt / Gebührenerstattung

Ein kostenfreier Rücktritt ohne besondere Gründe ist nur bis zu 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich! Ein späterer Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Unterrichtsbeginn) muss schriftlich und unter Angabe der Gründe erfolgen. Eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € wird auf jeden Fall einbehalten. Danach erstattet die vhs nur bei längerfristigen Veranstaltungen und auf schriftlichen Antrag die Gebühren anteilig, wenn sich in der ersten Hälfte des Semesters ergibt, dass ein Teilnehmender aus von ihm bzw. ihr nicht zu vertretenden Gründen wie z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung, Kinderbetreuung nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (Attest, Bescheinigung des Arbeitgebers). Bei Gebührenerstattung wird eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € erhoben. Die vhs behält sich bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl die Absage der Veranstaltung vor.

### Datenschutz

Wieso brauchen wir Ihre Daten? Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Fest-

netz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzeangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Für weitere Fragen: Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de), sowie in der Geschäftsstelle und in den Außenstellen zum Einsehen. Auf Anforderung der Gesundheitsbehörden können alle Kontaktdaten der Teilnehmenden und der Kursleitenden (Name, Vorname, Wohnort, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, Zeitraum des Aufenthaltes/Kursdauer) an die Gesundheitsbehörde übermittelt werden.

### Hygienevorschriften

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis zu den Hygienevorschriften und verpflichten sich, diese sowie die Anweisungen der Kursleitenden und Vorschriften von Gebäudeträgern diesbezüglich zu befolgen.

### Hausordnung

Die vhs ist in fast allen Unterrichtsräumen Gast. Die jeweiligen Hausordnungen bitten wir zu beachten.

### Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### Teilnahmebescheinigung / Steuer- vergünstigungen

Sollten Sie einen Nachweis über den Kursbesuch benötigen, erhalten Sie auf Nachfrage eine Teilnahmebescheinigung. Veranstaltungen der Volkshochschule können ggf. gegenüber dem Finanzamt als Werbungskosten geltend gemacht werden, wenn sich der/die Teilnehmer/in berufsbezogen weiterbildet.

### Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt. Programmänderungen werden rechtzeitig im Hiltpolsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hiltpolsteiner Volkszeitung und der Hiltpolsteiner Zeitung bekanntgegeben.

# Erfolgsfaktor Weiterbildung

## Wie die vhs Roth Unternehmen in der Region stärkt

*Die Firmen LEONI Kabel GmbH und Röhler Stadt Bus GmbH setzen seit einiger Zeit auf die Zusammenarbeit mit der vhs im Landkreis Roth, um ihre Mitarbeitenden gezielt zu qualifizieren. Im Interview sprechen sie darüber, warum die Angebote der vhs für sie so wertvoll sind.*

### vhs: Könnten Sie uns ein bisschen über Ihr Unternehmen erzählen und wie die Zusammenarbeit mit der vhs begann?

#### LEONI Kabel GmbH:

Wir sind ein weltweit tätiger Kabelhersteller mit Produktionsstandort in Roth und suchen stets nach regionalen Anbietern, um unsere Mitarbeitenden zu qualifizieren. Seit mehreren Jahren arbeiten wir erfolgreich mit der vhs im Bereich Sprachkurse zusammen. Besonders überzeugt hat uns das Kursangebot und die Tatsache, dass die Trainerinnen und Trainer aus der Region kommen.

#### Röhler Stadt Bus GmbH:

Wir sind im Stadt- und Landkreis Roth im Nahverkehr aktiv und haben ein sehr internationales Team. Seit Frühjahr 2024 gibt es einen speziellen Deutschkurs für unsere Busfahrerinnen und -fahrer, die kaum Deutschkenntnisse mitbringen. Als wir einen Anbieter suchten, der uns dabei unterstützen kann, die Sprachkenntnisse unseres Teams zu verbessern, lag die Zusammenarbeit mit der vhs nahe.

### vhs: Welche Kursangebote der vhs nutzen Sie konkret, und wie wirken sich diese auf den Arbeitsalltag aus?

#### LEONI Kabel GmbH:

Unser Hauptaugenmerk liegt auf Englisch- und Deutschkursen für verschiedene Fachbereiche. Un-

ZUKUNFT



Kursleiter Andreas Herrmann mit Frederik Sauer, Head of Learning & Development, Leoni Kabel GmbH



Die Dozentin Sofia Tzoumali-Spanger mit einigen Teilnehmenden sowie der Verantwortlichen bei RÖHLER Stadt Bus, Sabine Kohlbauer.

# ZUKUNFT

sere Mitarbeitenden schätzen es, dass die Sprachkurse direkt bei uns im Werk stattfinden und speziell an unsere Anforderungen angepasst sind. Die Möglichkeit, in verschiedenen Sprachgruppen zu lernen, ist für alle Joblevels geeignet. So können Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen profitieren.

#### **Röhler Stadt Bus GmbH:**

Unsere Fahrerinnen und Fahrer besuchen einen speziell für uns zusammengestellten Anfängerkurs in Deutsch, einmal wöchentlich in unseren Räumlichkeiten. Das Ziel ist es, dass sie grundlegende Sprachkenntnisse erwerben, die ihnen helfen, sich im Arbeitsalltag besser zu orientieren und mit Fahrgästen zu kommunizieren. Ein schönes Beispiel: Drei Teilnehmende des Kurses haben mich inzwischen von sich aus angerufen, um Anliegen zu besprechen – das wäre vorher undenkbar gewesen.

**vhs: Wie nehmen Ihre Mitarbeitenden die Angebote an? Ist das Interesse groß?**

#### **LEONI Kabel GmbH:**

Die Kurse werden sehr gut angenommen, und es gibt viel positives Feedback. Die Mitarbeitenden empfehlen die Kurse untereinander weiter und nehmen teilweise schon über einen längeren Zeit-

raum daran teil. Das zeigt uns, dass das Angebot den Bedarf trifft und ihnen beruflich wie persönlich weiterhilft.

#### **Röhler Stadt Bus GmbH:**

Bei uns im Team ist der Einsatz für die Kursteilnehmenden groß. Natürlich ist es für einige Fahrerinnen und Fahrer eine Herausforderung, den Kurs nach der Arbeit zu besuchen. Aber die Fortschritte motivieren, und das gesamte Team unterstützt sie dabei. Seit die Kolleginnen und Kollegen den Kurs besuchen, wird die Kommunikation im Alltag stetig besser.

**vhs: Was schätzen Sie an der Zusammenarbeit mit der vhs und welche Vorteile sehen Sie im Vergleich zu anderen Anbietern?**

#### **LEONI Kabel GmbH:**

Die Zusammenarbeit mit der vhs ist sehr angenehm und flexibel. Wir stehen im regelmäßigen Austausch, wodurch sich die Kurse optimal anpassen lassen, sei es in puncto Laufzeit oder Gruppengröße. Diese Flexibilität und der persönliche Kontakt sind wirklich wertvoll. Zudem schätzen wir, dass die vhs-Trainerinnen und -Trainer regelmäßig Rücksprache halten, damit die Kursinhalte für die Teilnehmenden immer passend und aktuell bleiben.

#### **Röhler Stadt Bus GmbH:**

Der persönliche Kontakt, die Flexibilität und die Tatsache, dass die vhs hier vor Ort ist – das sind große Pluspunkte. Bei speziellen Anliegen, wie unserem Wunsch nach einem Wochenend-Crashkurs, können wir direkt nachfragen und gemeinsam Lösungen finden. Die lokale Nähe und die schnelle Abstimmung machen für uns den Unterschied.

**vhs: Und wie sieht es mit den konkreten Zielen aus – sind diese durch die Weiterbildungskurse erreicht worden?**

#### **LEONI Kabel GmbH:**

Unsere Ziele, die Englischkenntnisse für die internationale Zusammenarbeit zu verbessern, haben wir erreicht. Auch die Integration neuer Kolleginnen und Kollegen durch Deutschkurse funktioniert sehr gut. Unsere internationalen Mitarbeitenden können sich nun besser verständigen und fühlen sich in der Arbeitsumgebung wohler.

#### **Röhler Stadt Bus GmbH:**

Für uns war es wichtig, dass die Fahrerinnen und Fahrer grundlegende Deutschkenntnisse erwerben, um im täglichen Kontakt mit Fahrgästen sicherer zu werden. Die Fortschritte zeigen, dass der Kurs dabei hilft. Die Fahrerinnen und Fahrer können sich nun verständigen und fühlen sich sicherer im Umgang mit Fahrgästen, was uns als Unternehmen enorm entlastet.

**vhs: Zusammenfassend – was würden Sie anderen Unternehmen in der Region in Sachen Weiterbildung empfehlen?**

#### **LEONI Kabel GmbH und Röhler Stadt Bus GmbH (gemeinsam):**

Die vhs im Landkreis Roth ist für uns ein verlässlicher und kompetenter Partner. Wir schätzen die regionale Nähe, die Flexibilität und die fachliche Qualität der Trainerinnen und Trainer sehr. Die vhs ist direkt am Menschen und damit an unseren Mitarbeitenden – genau das ist entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung von Weiterbildungsmaßnahmen.

**Fazit: Nutzen auch Sie die Kernkompetenzen der vhs im Landkreis Roth in Sachen Weiterbildung: Wir sind erfahren, wir sind vor Ort, und wir sind direkt am Menschen!**

# 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

# Lebensräume für morgen schaffen

### Die Sense ist zurück!

#### Mähen und Dengeln für den Hausgebrauch


Die Sense feiert Comeback! Für alle, die zukünftig auch zur Sense greifen wollen und dies von Grund auf richtig lernen möchten, vermittelt dieser Kurs, wie einfach das Mähen mit der Sense ist. Die Insekten schonende Technik ist ideal für den Einsatz in kleinen Hausgärten, kann aber auch auf größeren Streuobstwiesen angewandt werden. Nach einer grundlegenden Einführung zur Sense und die individuelle Anpassung wird das Mähen mit der Sense intensiv geübt. Als weitere Themen fließen schwierigere Mäh-situationen und unterschiedliche Sensesblätter mit in den Kurs ein. Am Nachmittag erlernen Sie, wie das Sensesblatt gedengelt, geschärft und repariert wird. Fundierte Theorie hierzu wird erläutert und praktisch am Sensesblatt umgesetzt. Der Referent, Werner Kleemann, ist geprüfter Senses-lehrer im Deutschen Sensesverein (SVD). Das gesamte Kursmaterial wird gestellt! Eigene Senses können aber zur Ansicht mitgebracht werden.

 **Sa, 21. Juni, 8 - 16 Uhr**  
**Heideck (K14205), mit Werner Kleemann**  
**Gebühr: 115,- €**

### Gärten neu denken

#### Vortrag über Klimaschutz, Artenvielfalt, Nachhaltigkeit


Ein Garten kann weit mehr sein als ein schöner Rückzugsort. Er bietet die Möglichkeit, einen ökologischen Lebensraum zu schaffen, der den Herausforderungen des Klimawandels gerecht wird. Dieser Vortrag zeigt, wie ein nachhaltig gestalteter Garten für alle Sinne entsteht: Welche Pflanzen sind pflegeleicht und klimaangepasst? Gibt es nachhaltig gestaltete Schottergärten? Wie bleibt der Garten das ganze Jahr über lebendig? Erfahren Sie praxisnah, wie Sie Ihren Garten umgestalten oder neu anlegen können. Starten Sie jetzt!

 **Mo, 24. März, 19 - 21 Uhr**  
**Röttenbach (K14203), mit Vera Wache**  
**Gebühr: 9,- €**

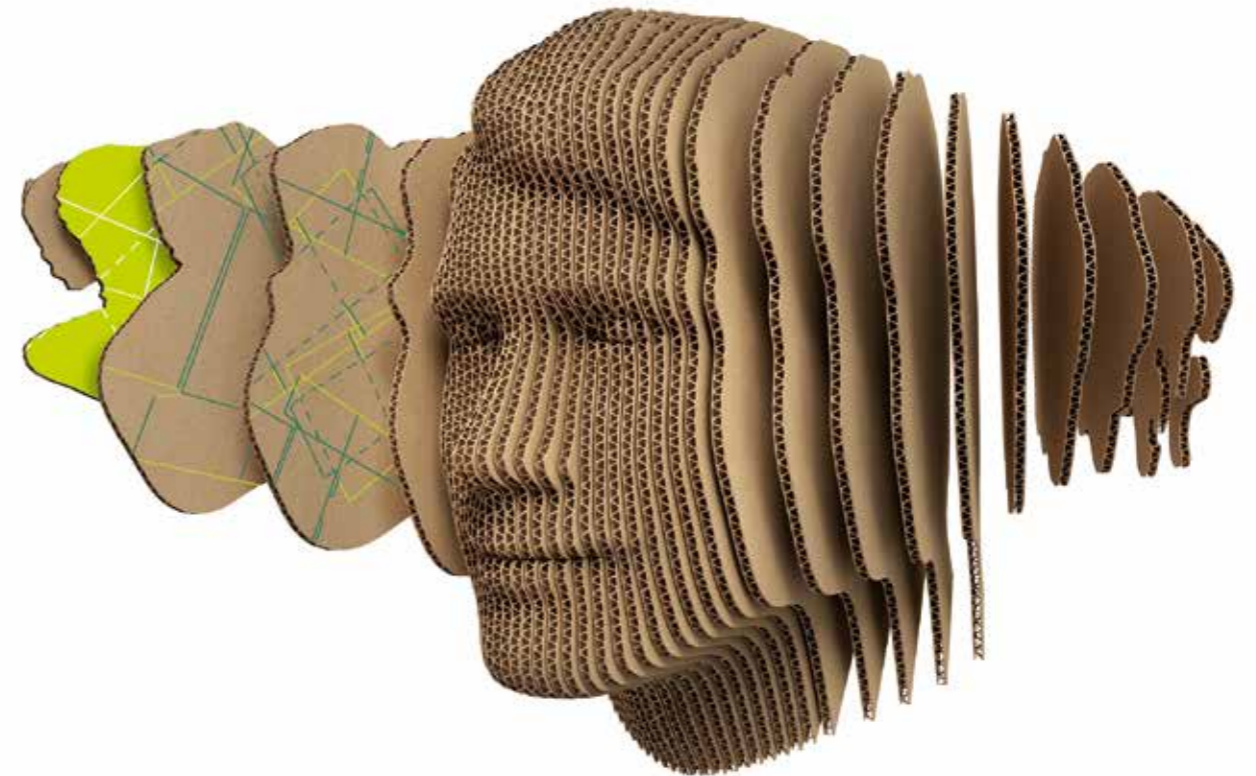
### Bienensteine für den Garten

#### Nisthilfen aus gebranntem Ton – für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil

In vielen Gärten hängen sie schon: Nisthilfen für Bienen oder Vögel. Im Kurs bauen wir eine Nisthilfe für Wildbienen zum Hängen, Aufstecken oder Ablegen. Wir überlegen uns die Form und entwickeln eine individuelle Oberflächen-gestaltung. Nach Wunsch können eigene Stempel hergestellt werden. Jedes Kind sowie jedes Elternteil erarbeiten einen eigenen Bienenstein (2 Steine pro Kind/Elternteil), diese stehen nach rund zwei Wochen (Trocknen und Brennen) zur Abholung bereit.

 **Sa, 15. März, 10 - 11.30 Uhr**  
**Hilpoltstein (K75611), mit Julia Isenberg**  
**Gebühr: 20,- € (+ 35,- € Materialkosten)**

## Wir geben Verpackungsideen ein Gesicht



Man sieht einer Verpackung von außen oft nicht an, wie viel Entwicklungsarbeit in ihr steckt. Klingele Verpackungslösungen sind immer das maßgeschneiderte Ergebnis eines gemeinsamen kreativen Prozesses mit dem Kunden. Auch bei noch so ausgefallenen Anforderungen entwickeln unsere Verpackungsspezialisten hocheffiziente Lösungen.

Unsere Leidenschaft für Wellpappe und die Begeisterung für intelligente Lösungen geben jeder Verpackung ihr charakteristisches Gesicht.

Wir bieten attraktive

**Arbeitsplätze**

Jetzt bewerben unter  
[www.klinge.com/karriere/hilpoltstein](http://www.klinge.com/karriere/hilpoltstein)

**KLINGELE**  
PAPER & PACKAGING

Klinge Paper & Packaging SE & Co. KG · 91161 Hilpoltstein · [www.klinge.com](http://www.klinge.com)


## Kurstipps

# Dialog- und Kommunikationsfähigkeiten

### Achtsam in den Frühling starten

#### Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Unser Angebot bietet einen ersten Einblick in die Achtsamkeitspraxis. Ziel ist es dadurch zu lernen, bewusster im Hier und Jetzt zu leben. Der Tag beginnt mit einer kurzen Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und ihre Bedeutung. Wir werden Atemübungen, Meditationen und sanfte Yogaübungen praktizieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Melde Dich jetzt an und starte mit Klarheit und Gelassenheit in den Sommer!


 **Sa, 24. Mai, 10 - 14 Uhr**  
**Roth (K40003), mit Wolfgang Stenz**  
**Gebühr: 25,- €**

### Achtsame Kommunikation

#### Brücken bauen im Dialog

In unserer schnelllebigen Welt voller Reize und Informationen wird achtsame Kommunikation zunehmend wichtiger. Dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu vertiefen und einen neuen, bereichernden Dialogstil kennenzulernen – für Gespräche, die sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber guttun. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten – sei es im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis. Vorkenntnisse in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sind dabei nicht erforderlich.

Mit Methoden aus dem MBSR-Ansatz schärfen wir Ihre Achtsamkeit, stärken Ihre Empathie und fördern wertvolle Beziehungen. Gönnen Sie sich Zeit für sich und Ihre Entwicklung – lassen Sie uns gemeinsam Brücken bauen in der Sprache, die uns verbindet. Erleben Sie die tiefgehende Wirkung der achtsamen Kommunikation!

 **Sa, 5. April, 14 - 16 Uhr**  
**Allersberg (40001), mit Wolfgang Stenz**  
**Gebühr: 23,- €**

### Bei Stimme bleiben

#### Stimmtraining für Beruf und Freizeit

Unsere Stimme ist einer unserer wichtigsten Alltagsbegleiter. Gerade für Menschen mit Berufen, in denen viel und laut gesprochen wird (z. B. Lehrer, Erzieher, Pflegekräfte) ist es besonders wichtig, die Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund zu erhalten. All dies wird theoretisch und praktisch in Übungen gemeinsam erarbeitet. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können und Informationen darüber, was Sie beim Stimmgebrauch vermeiden sollten.


 **Do, 13. März, 19.30 - 21 Uhr, 3 x**  
**Roth (K44139), mit Laura Grampp**  
**Gebühr: 34,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten)**



Foto: pexels/123rf.com

# Lebensspuren

vhs-Kurs Biografisches Schreiben veröffentlicht sein erstes Buch

## Spuren im Sand

Die Spuren im Sand  
Abdrücke des Lebens  
In manches verrannt  
Und manches vergebens  
Geschlichen durch Täler  
Und Höhen errungen  
Ein Abdruck ein Fehler  
Ein Abdruck gelungen  
Doch schaust du zurück  
Hat der Wind sie verweht  
Was bleibt ist das Glück  
Der Kummer vergeht

Christine Pfeifer 2018

Seit 2018 werden an der vhs in Wendelstein im Kurs „Biografisches Schreiben“ Lebensschätze gehoben und bewahrt. Viele Geschichten, die das Leben schrieb, sind inzwischen entstanden – angeregt durch verschiedene Schreibimpulse und Methoden. Die Kurzgeschichten, Lebenserinnerungen und Gedichte sind mal lustig, mal nachdenklich, mal mit viel Lokalkolorit – aber immer aus dem Leben der Schreibenden.

Jetzt will die Gruppe einen Teil ihrer Schätze teilen. Das ganze letzte Jahr über haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre gesammelten Werke durchforstet, gesichtet und überarbeitet und zu einem stattlichen Werk zusammengestellt, das 2025 als Buch unter dem (geplanten) **Titel „Lebensspuren“** erscheinen wird. Freuen Sie sich schon jetzt auf eine abwechslungsreiche und unterhaltsame Lektüre aus Ihrer Nachbarschaft. Der Kurs wird nächstes Jahr mit seinem Erstlingswerk auf Lese-Tour im Landkreis gehen, weitere Infos, wo und wann, finden Sie im nächsten Jahr unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de).

Wer Lust auf mehr bekommen hat: einfach umblättern. Der Kurs selbst hat außerdem immer den ein oder anderen Platz für Neuzugänge frei.

Foto: Brigitte Riemann

IM  
SCHREIB  
KURS

# Meine schönste vhs-Geschichte

Wie angekündigt gibt es an dieser Stelle eine weitere „schönste vhs-Geschichte“. Dieses Mal erhalten wir einen Einblick ins Innere des Kurses „Biografisches Schreiben“ (siehe auch Seite 45).



Dorothea Pille

## „Meine schönste vhs-Geschichte“

Ich packte das Nötigste in Mamas Koffer und Papas Lieblingsbücher in Kisten, fand für den Schmuck einen sicheren Ort, für die schönen Möbel und für Papa ein neues Zuhause. Ich rettete Papa das Leben und die Liebesbriefe aus dem Keller, telefonierte mit Ärzten und Pflegeheimen, unterschrieb Verträge und beauftragte die Maler. Und als alles vorbei war, setzte ich mich hin und schrieb. Wie im Rausch schrieb ich mir die letzten Monate vom Leib. Die Erschütterungen, den Abschied von Gewissheiten und Erinnerungen an meine Eltern, wie ich sie früher kannte und wie es nie mehr zwischen ihnen sein würde. All das floss aus mir heraus aufs Papier und war dort gut aufgehoben. Etwas wie Ruhe breitete sich in mir aus und ich wusste: Das Schreiben – wie eine Befreiung – würde bleiben.

Kurze Zeit später saß ich im vhs-Schreibkurs, in den Händen meine Geschichte, und erzählte, was mich hierhergeführt hatte. Obwohl ich auch schon mittelalt bin, war ich in dem Kreis der Schreiberlinge mit Abstand die Jüngste. Doch was uns an Jahren trennte, spielte keine Rolle. Sie alle kannten Geschichten wie meine, hatten ähnliches erlebt und oft gehört. Sie hießen mich willkommen, ich las ihnen meine Geschichte vor, sie hörten aufmerksam zu und teilten ihre Gedanken mit mir. Ich fühlte mich wohl und blieb. Und schrieb weiter. Und schreibe noch.

Inspiziert von den Aufgabenstellungen unsrer Dozentin, entstehen Geschichten aus neun unterschiedlichen Leben. Auf den ersten Eindruck haben sie nicht viel miteinander zu tun und doch sind unsere Geschichten miteinander verwoben:

H. berichtet von einem Elefantenritt in Indien und ich reise in Gedanken zu meiner eigenen Elefantenerfahrung in Nepal. Vor meinem inneren Auge begegne ich wieder den Dickhäutern, die im Fluss baden. Ich sehe den Jungen auf einem Elefantenrücken sitzen, lachend unter der Rüsseldusche.

G., deren Mutter früh starb, schreibt über ihre Kindheit, in der sie sich um die jüngeren Brüder kümmerte und deshalb die Schule vorzeitig beenden musste.

Wenn ich ihren Erzählungen lausche, denke ich an meine Uroma, deren Mutter auch früh starb. Sie bezeichnete sich selbst als „Aschenputtel“, das nach dem Tod der Mutter im Haushalt mit anpacken musste und auf Geschwister und Halbgeschwister aufpasste.

Dann gibt es noch K. Sie trägt am liebsten schwarz. Für mich ist sie eine feine Dame und für uns alle die Poetin. Wir lieben ihre Gedichte. Und nehmen Anteil an ihrer Trauer. Ihr Mann ist vor langer Zeit gestorben und sie vermisst ihn jeden Tag. Ich verstehe sie. Auch mein Papa lebt von der Traurigkeit um seine Frau, die nicht mehr bei ihm wohnt.

Über A.s Geschichten lachen wir Tränen und mit B. weinen wir. Wir bringen uns gegenseitig zum Schmunzeln und zum Nachdenken.

Nach jedem Schreibtreffen verabschieden wir uns mit einem Lächeln im Gesicht. Versunken in Erinnerungen oder inspiriert zu neuen Werken treten wir den Heimweg an. In zwei Wochen werden wir uns wieder sehen und neue Geschichten vortragen. Und egal ob es eine lustige oder traurige, eine nachdenkliche oder spannende Geschichte sein wird, eine schöne Geschichte wird es immer.



## Photovoltaik vom Fachmann

- + Persönliche Ansprechpartner
- + Qualifiziertes Fachpersonal aus Dachprofis & Elektrikern
- + Schnelle & hochwertige Umsetzung



Lokaler  
Fachbetrieb  
aus deiner  
Region!

Kontaktinfos



Photovoltaik  
Werkstatt

Hackspieder Weg 5, Schwanstetten  
T 09170 90 999 70 | kontakt@photovoltaik-werkstatt.de  
www.photovoltaik-werkstatt.de



## Kurstipps

# Lösungsorientiert und alltagstauglich



### Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert

#### Vorkochen für den Alltag – mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche

Meal Prep ist der moderne Weg, in einem hektischen Alltag gesund und stressfrei zu essen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Mahlzeiten effizient planen, vorbereiten und lagern können – perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche Gerichte, die sich ideal für mehrere Tage eignen, ohne an Frische oder Geschmack zu verlieren. Dabei erhalten Sie praktische Tipps zu Organisation, Einkauf und Lagerung. Entdecken Sie, wie Meal Prep Ihren Alltag bereichern und Zeit für das Wesentliche schaffen kann.

**Mi, 7. Mai, 18 - 21 Uhr, Büchenbach (K42003)**  
mit Petra Ortlepp, Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)  
Am 21.5. in Röttenbach (K42045)  
und am 10.6. in Wendelstein (K42086)

### Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten

#### Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche

Nahrungsunverträglichkeiten wie Gluten- oder Fruktoseintoleranz stellen viele Betroffene vor die Frage: Was kann ich noch genießen? Dieser Kurs bietet praxisnahe Unterstützung für Menschen mit Unverträglichkeiten und ihre Familien. Erfahren Sie, wie Sie trotz Einschränkungen köstliche Mahlzeiten zubereiten können. Ob kreative Rezepte oder wertvolle Tipps zum Alltag – Sie lernen, den Speiseplan abwechslungsreich und schmackhaft zu gestalten. Schluss mit Verzicht: Entdecken Sie, wie einfach es sein kann, gesund und lecker zu kochen, ohne Kompromisse bei Geschmack oder Vielfalt einzugehen!

**Fr, 14. März, 17 - 20 Uhr Greding (K42141)**  
mit Claudia Wittmann  
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

### Entspannter Familienalltag für Alle

#### Praxisnahe Tipps für Eltern, um Stress zu reduzieren

In diesem interaktiven Kurs erhalten Eltern praxisnahe Unterstützung, um den Familienalltag mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren entspannt und gelassen zu gestalten. Gemeinsam mit der Dozentin entdecken Sie effektive Fördermethoden, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs bietet nicht nur hilfreiche theoretische Inputs, sondern auch Raum für praktische Übungen und den Austausch persönlicher Fragen. Durch den systemischen Ansatz der Dozentin erhalten Eltern neue Impulse und Denkanstöße. So können sie besser verstehen, warum die Beziehung zu ihrem Kind und Erziehungspartner manchmal belastend wirkt. Die Dozentin ist systemische Beraterin und ausgebildete Erzieherin mit über 30 Jahren Berufserfahrung in frühkindlicher Erziehung und arbeitet mit Familien aus den verschiedensten pädagogischen Richtungen.

**Sa, 22. März, 10 - 14 Uhr Wendelstein (K16300), mit Barbro Hvass**  
Gebühr: 26,- €



## Kooperations-Angebot mit der Klimaschutzstelle und der Öko-Modellregion des Landratsamtes Roth

### Regionale Hülsenfrüchte für die Alltagsküche

Wiederentdeckte Köstlichkeiten, farbenfrohe Kreationen mit Bohnen, Linsen & Co. Überraschende Geschmackserlebnisse in allen Variationen, ob als Suppe, Salat, Aufstrich oder Eintopf. Köstliche Gewürze und Kräuter ergänzen diese leckeren Gerichte. Erfahren Sie beim Kurs mehr über heimische Hülsenfrüchte, ihre guten Eigenschaften für die Ernährung, nachhaltige Landwirtschaft und Klimaschutz. Schnelle und doch super raffinierte, alltagstaugliche Rezepte erwarten Sie.

**Mi, 26. März, 18 - 22 Uhr, Rednitzhembach (K42179)**  
mit Sabine Ederer

Dieser Kochkurs ist für Sie **kostenfrei** – Anmeldung erforderlich

Die Gebühr in Höhe von 38,- € inkl. der regionalen Zutaten übernimmt für diesen Kurs die Klimaschutzstelle des Landratsamtes Roth im Rahmen der KLIMAAKTIONEN!  
Nutzen Sie diese tolle Gelegenheit und erfahren Sie mehr über unsere regionalen Nahrungsmittel und deren Zubereitung.



# KLIMAAKTIONEN

Im Jubiläumsjahr wird die Klimawoche zum Klimajahr.

30 JAHRE ENA ROTH  
10 JAHRE KLIMAWOCHE

Vorträge, Workshops, Besichtigungen & Veranstaltungen...

EIN JAHR VOLLER IMPULSE



Alle Aktionen sind KOSTENLOS



Alle Informationen immer aktuell unter:  
[www.landratsamt-roth.de/klimaaktionen](http://www.landratsamt-roth.de/klimaaktionen)

Die vhs-Außenstelle in Thalmässing

# Ländlich geprägt mit Charme



Soll man die Marktgemeinde Thalmässing beschreiben, fallen einem Stichworte wie Brauchtum und Tradition, fränkische Kirchweihen, Geselligkeit, reiches Vereinsleben, unverfälschte Dorfkerne, gute und immer noch preiswerte Gaststätten, regionale Produkte, die Markt-Tradition

und eine bis in die Steinzeit reichende Geschichte ein. Als Tor zum Naturpark Altmühltal punktet Thalmässing touristisch vor allem mit einem sehr gut erschlossenen Rad- und Wanderwegenetz. Wen verwundert es also, dass der schöne fränkische Marktflecken bei Einheimischen wie (Tages-)Urlaubern gleichermaßen beliebt ist.

## vhs im ländlichen Raum

Die kleine aber feine vhs-Außenstelle im Thalmässinger Rathaus bietet seit ihrem Bestehen in den 80er Jahren ein überschaubares, aber dafür solides Programm an und zählt damit nicht zu den großen Playern in der vhs-Landschaft im Landkreis Roth. Das muss sie aber auch nicht. Den Alltag einer kleinen vhs-Außenstelle kann Brigitte Bernreuther als Mitarbeiterin der Gemeindeverwaltung sehr gut beschreiben. Sie ist seit 1991 die Außenstellenleiterin und zählt „nebenbei“ noch das Standesamt sowie die Personalangelegenheiten im Rathaus zu ihren Aufgaben. Durchschnittlich 10 bis 15 Kurse betreut sie pro Kurs-Semester. Dazu kamen 2023 erstmals Deutsch-Integrationskurse für Asylbewerber, die es als vhs-Pilotprojekt zu organisieren galt.


Lange Zeit war Brigitte Bernreuther alleine für die vhs in Thalmässing zuständig. Seit 2024 wird

## Kurse in Thalmässing

### Thalmässing feiert das freie Wort

#### Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Vor mehr als 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.

 **Sa, 10. Mai, 19.30 - 21 Uhr**  
**Thalmässing (K50015)**  
**Gebührenfrei**



Zukunftsort: Ansicht des neuen Bürgerzentrums „Alte Schule“ in Thalmässing

sie von Claudia Durst unterstützt, die seit 2023 Mitarbeiterin im Hauptamt des Rathauses und zuständig für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit, Tourismus und das Ferienprogramm ist. In Zukunft soll sie die Leitung der vhs Außenstelle in Thalmässing übernehmen, Brigitte Bernreuther bleibt weiterhin Vertretung.

Bei der Erwachsenenbildung setzt Thalmässing vor allem auf das Thema Gesundheit, das von den zahlreichen aktiven Vereinen nicht komplett abgedeckt werden kann. Auch kreative Veranstaltungen, wie Töpfern, erfreuen sich einer großen Beliebtheit.

Seit Beginn der vhs in Thalmässing ist die Thalmässingerin Birgit Wolf mit ihren Yoga-Stunden als Kursleiterin dabei. In den 1990er Jahren durchaus noch als esoterisch angehauchte Gymnastik belächelt, sind Yoga-Stunden mit verschiedenen Intensitätsgraden aus dem heutigen vhs-Kursgeschehen nicht mehr wegzudenken. Solche „vhs-Urgesteine“ wie Birgit Wolf sind als Kursleitende auch bei der Landkreis-vhs in Hilpoltstein sehr wertvoll, weiß auch Brigitte Bernreuther. Und diese Mischung aus Bewährtem und Neuem, wie einem Kurs zum Handlettering, macht's.

## vhs Thalmässing in die Zukunft führen


Neue, moderne Kursräume entstehen in der ehemaligen Grundschule, der Alten Schule in der Thalmässinger Ortsmitte. Im Rahmen eines Quartierentwicklungs-Projektes entsteht hier ein neues Bürgerzentrum. Die vhs-Außenstelle wird mit ihren zwei Mitarbeiterinnen vom Rathaus in der Stettener Straße eben-

falls dorthin umziehen. Zukünftig soll mit den neuen Räumlichkeiten auch die Möglichkeit geschaffen werden, neuartige Kurse, Veranstaltungen oder Lesungen anbieten zu können. Seither fehlte dafür einfach die passende Örtlichkeit. Mit der neuen „Alten Schule“ wird in Thalmässing ein moderner Zukunfts-Ort geschaffen, den es auch mit vhs-Kursen zu beleben gilt.

## 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.

 **Mo, 17. Februar, 18 - 19 Uhr, 10 x**  
**Thalmässing (K41636), mit Susanne Opitz**  
**Gebühr: 50,- €**



Fotos: Marktgemeinde Thalmässing

## Kurstipps

# Kreativität entfalten: Inspiration für Kopf, Herz und Hände

### Modern Jazz Dance

**Ausdruck, Moves & Choreo  
Probier Dich aus!**

Lust auf Tanzen, Auspowern und tolle Choreos? Modern Jazz Dance: mal emotional, mal funky, mal Streetstyle zu cooler Musik. Wir starten jede Stunde mit einem Warm-up, um fit zu werden. Danach lernst du Basics und Bewegungen, die dein „Tanz-Vokabular“ erweitern. Zum Schluss erarbeiten wir gemeinsam eine Choreo, die wir jede Woche ein Stück weiter ausbauen. Hier kannst du dich auspowern, ausprobieren und deinen eigenen Style finden. Der perfekte Start ins Wochenende.

 **Fr, 21. März, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 x  
Allersberg (K51010), mit Susa Riesinger  
Gebühr: 70,- €**

### Kreatives Nähen – Projekte mit Persönlichkeit

**Eigene Ideen verwirklichen und Spaß am Gestalten entdecken**

Nähen ist Trend – immer mehr Menschen nähen für den (nachhaltigen) Eigenbedarf, stellen aus alten Kleidungsstücken neue her oder möchten neue Kleidung nach ihren eigenen Vorstellungen fertigen. Der Kurs vermittelt Anfängerinnen und Anfängern, aber auch Fortgeschrittenen Know-how, um die ersten eigenen Kleidungsstücke, Accessoires oder Dekorationsobjekte zu fertigen. Im Verlauf von mehreren Wochen werden neue Nähprojekte realisiert. Dabei werden kontinuierlich relevante Nähtechniken vermittelt. Sie erhalten kompetente Unterstützung beim Stoffkauf, Zuschneiden, Bügelfertigkeit, Nähen und bei Schnittänderungen. Der erste Termin umfasst auch eine Beratung zu Schnitt und Stoffauswahl.

 **Mi, 12. März, 17.30 - 20.30 Uhr, 8 x  
Schwanstetten (K54060)  
mit Patricia Machmüller  
Gebühr: 180,- €**




Foto: Charly Böck

### Handpan – Play and listen!

**Workshop für Anfänger  
Traumhafte Klänge erzeugen,  
lauschen, im Rhythmus versinken...**


Das in der Schweiz entwickelte Instrument erinnert beim ersten Hinhören an eine Steeldrum, ist jedoch ganz anders konzipiert. Zahlreiche Obertöne und mitschwingende Bereiche verleihen ihm einen unglaublich harmonischen Klang. Gespielt wird daher mit viel Feingefühl und einem offenen Ohr. In diesem exklusiven Kurzworkshop befassen wir uns mit den Basis-Anschlagstechniken und erforschen das Grundkonzept der Handpan. Über verschiedene Patterns tasten wir uns zu diesem Instrument vor, das einen schnellen ersten Zugang ermöglicht und doch selbst für Profis noch jede Menge Herausforderungen bietet. Denn nach Anschlagart und -intensität ergeben sich immer wieder neue Klangwelten. Ein faszinierendes Instrument – und ein Kurs mit Seltenheitswert!

 **Sa, 3. Mai, 10 - 14.30 Uhr, Roth (K50510)  
mit Charly Böck, Gebühr: 69,- €**

### Meditatives Malen

**Ruhe finden und Kreativität entfalten**

Meditatives Malen lädt Sie ein, durch Farben und Pinselstriche im Hier und Jetzt anzukommen und Stress abzubauen. In diesem Kurs steht der Malprozess selbst im Mittelpunkt: Die Wissenschaft zeigt, dass Malen eine effektive Methode zur Stressbewältigung ist, die dazu beitragen kann, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Menschen, die regelmäßig künstlerisch tätig sind, fühlen sich glücklicher und schlafen besser. Das Malen unterstützt den Stressabbau, fördert die Selbstentdeckung und steigert die Kreativität. Durch das Malen werden Glückshormone freigesetzt, Erinnerungen geweckt und Gefühlen Ausdruck verliehen. Es stärkt den Antrieb und das Selbstbewusstsein. Mit einem Einstieg über Musik, einem Impuls und gezielter Farbauswahl schafft die Kursleitung eine inspirierende Atmosphäre, in der Sie spielerisch neue Erfahrungen sammeln und Ihrem kreativen Ausdruck Raum geben können – ohne jegliche Vorkenntnisse, nur mit Offenheit und Neugier.

 **Mi, 12. März, 18 - 21 Uhr, 5 x, Roth (K52025)  
mit Sabine Fessler, Gebühr: 95,- €**

### Handlettering und Aquarell Anfänger-Workshop

Möchten Sie mit mir in die Welt der Buchstaben und Farben eintauchen? In diesem Workshop lernen Sie die beiden künstlerischen Elemente des schönen Schreibens und des Illustrierens mit Aquarellfarben miteinander zu verbinden. Es werden die Grundlagen des „Handletterings“ mit dem Brushpen gezeigt und wir experimentieren und malen mit Aquarellfarben. Dabei entstehen einzigartige Karten. Bitte 15,- € Materialgeld mitbringen (im Kurs zu zahlen). Im Materialpaket enthalten sind 2 Brushpens, 1 Fineliner, verschiedene (Aquarell-)Papiere und Übungsblätter.


 **Sa, 15. März, 10 - 13.15 Uhr  
Schwanstetten (K52325)  
mit Jasmin Gorenflo  
Gebühr: 21,- € (+ ca. 15,- €  
Materialkosten)  
Auch am 17.5. in  
Schwanstetten (K52326)**



Foto: Jasmin Gorenflo

## 32. ROTHER BLUES TAGE

29. März bis 06. April

**ERIC BIBB FLO MEGA  
& THE RUFFCATS  
CLAUDIA KORECK  
Ally Venable  
Hamburg Bluesband feat.  
Inga Rumpf & Heidi Solheim  
Andreas Kümmert  
The KBCS Nikki Hill  
Ina Forsman  
Katie Henry  
Schwarzbrenner**

www.bluestage.de

KULTUR  
FABRIK



Foto: lacheev/123rf.com



Foto: Ganzmann GmbH

**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

**H**err Mailinger, Sie waren 38 Jahre jung, als Sie Georg Küttinger als Rathauschef und Bürgermeister des Marktes Thalmässing nachfolgten. Das momentane Durchschnittsalter bei Bürgermeistern und Bürgermeisterinnen in Deutschland liegt zwischen 50 und 59 Jahren – Sie liegen noch deutlich darunter. Merken Sie diesen Altersunterschied bezüglich der Schwerpunkte und Themen, die für Sie wichtig sind? Haben Sie vielleicht einen anderen Fokus oder eine andere Herangehensweise an die kommunalen Aufgaben?

Meine geschätzten Bürgermeisterkollegen und Frau Bürgermeisterin König aus dem Landkreis Roth waren alle auch einmal in meinem Alter. Und je nachdem in welcher Lebensphase man in das Amt des Bürgermeisters eintritt, betrachtet man es vielleicht auch unter einem anderen Blickwinkel. Als Familienmensch mit drei noch kleineren Kindern spannt sich der Bogen der Schwerpunkte, die ich mir gesetzt habe von Kinderbetreuung und Schule aber auch bis hin zur Seniorenbetreuung. Meine verstorbene Großmutter hat ihren Lebensabend im Seniorenwohnheim genossen, weswegen ich da gut nachfühlen kann, wie wichtig dieses Thema für Familien ist.

Gerade zu Anfang meines Amtes hatte ich vielleicht noch eine gewisse Leichtigkeit und bin deshalb unvoreingenommen und zuversichtlich an die Aufgaben herangegangen. Ich hoffe, mir diese Leichtigkeit noch länger bewahren zu können.

**In der kommunalen Verwaltung sind Bauämter Dreh- und Angelpunkt für viele existenzielle Themen: Infrastruktur (technisch und im Straßenbau), kommunale Wärme- und Energieplanung, Wohnungsbau, Wasser- und Abwasser und Vieles mehr. Können Sie hier als Maurermeister und Bauleiter auch ganz praktisch eingreifen, planen, entwickeln?**

In den über 15 Jahren, die ich in leitender Position in der Baubranche tätig war, konnte ich Erfahrungen im Bereich von Bauprojekten sammeln, die mir jetzt sehr hilfreich sind. Gerade die Betreuung von ganzen Wohngebieten von der „grünen Wiese“ bis hin zum fertigen Heim für Familien war für mich sehr bereichernd.

In viele Themen der kommunalen Verwaltung musste ich mich aber auch erst einarbeiten. Da ist es viel wert, wenn man sich auf das Team der Marktgemeinde Thalmässing verlassen kann.

**Ticken im Bau- und Gebäudemanagement die Welt der freien Wirtschaft, aus der Sie kommen, und die kommunale Welt sehr unterschiedlich?**

Ja, tatsächlich. In der freien Wirtschaft hat man noch mehr Spielraum was die Vergaberegularien von Aufträgen anbelangt. Ich persönlich würde jetzt innerhalb der kommunalen Vorgehensweisen dem regionalen und nachhaltigen Faktor oft mehr Gewichtung schenken wollen als es möglich ist.

## Beste Begleiter in herausfordernden Zeiten: Zuversicht und Offenheit

Die vhs-Geschäftsleiterin  
**Petra Winterstein**  
im Gespräch mit  
**Johannes Mailinger**,  
Bürgermeister des  
Marktes Thalmässing

Johannes Mailinger, geboren 1984,  
aufgewachsen in Thalmässing, verheiratet, 3 Kinder  
Maurermeister, Technischer Angestellter und Bauleiter  
Seit 2008 Mitglied im Marktgemeinderat Thalmässing  
Seit 2020 Mitglied im Kreisrat Landkreis Roth  
Großes ehrenamtliches Engagement (Freiwillige  
Feuerwehr, Jugendtreff, Lauftreff )  
Erster Bürgermeister in Thalmässing seit 2023

Foto: Flavia Zaunsecker



**Thalmässing hat bereits eine großartige Entwicklung hinter sich und ist energieautark. Können Sie Kommunen, die sich jetzt auf den Weg hin zur Energiewende machen, Tipps oder Ratschläge geben? Was war wichtig auf diesem Weg?**

Der Grundstein für diese energetische Selbstständigkeit des Marktes Thalmässing ist schon vor vielen Jahren unter meinem Vorgänger Georg Küttinger gelegt worden. Als Marktrat habe ich das mit begleitet. Es gibt viele Kommunen, denen wir unsere Erfahrungen aus dem Ausbau der Windenergie mit einer echten Bürgerbeteiligung aufzeigen. Wichtig ist, die Bürgerinnen und Bürger auf diesem Weg immer mitzunehmen und viele persönliche Gespräche zu führen.

**Sie waren schon einige Jahre als Markt- und Kreisrat tätig, bevor Sie als Bürgermeister kandidierten. Wie sehr hat Ihnen dies Ihren Start als Bürgermeister erleichtert?**

Das hat mir enorm weitergeholfen. In meiner Zeit als Markt- und Kreisrat lernte ich viele Menschen kennen, die unsere Heimat mitgestalten. Obwohl es im Kreistag für mich im Jahr 2020 aufgrund der Corona-Pandemie mit Turnhallensitzungen etc. ein durchaus schwerer Start war. Der Kontakt zu den Bürgermeisterkollegen und Frau Bürgermeisterin König fällt mir jetzt auch deshalb leichter, weil ich sie schon vor meiner Zeit als Bürgermeister aus dem Kreistag her kenne. Das hat mich schon geprägt. Wer weiß, ob ich sonst das Amt des Bürgermeisters überhaupt angestrebt hätte. ▷

Mit „Thalmässing feiert das freie Wort“ hat Ihr Markt eine der wichtigsten Erinnerungsveranstaltungen für das Thema „Bücherverbrennungen der Nationalsozialisten“, die über die Landkreisgrenzen hinaus bekannt ist. Die gesellschaftspolitischen Entwicklungen und das Erstarken der extremistischen Kräfte geben Anlass zu großer Sorge. Wie wichtig sind für Sie daher diese Erinnerungs- und Gedenkveranstaltungen?

Diese Erinnerungskultur ist sehr wichtig. Gerade auch für meine Generation. Weil wir in Deutschland im Frieden aufgewachsen sind. Den Nationalsozialismus kennen wir aus dem Geschichtsunterricht. Gerade Anschläge und kriegerische Auseinandersetzungen wegen religiöser Zugehörigkeiten machen mich betroffen. Thalmässing hat mit der Lesung zum Freien Wort, der Gedenkveranstaltung zur Reichspogromnacht und dem LEADER-Projekt Tacheles diesen extremistischen Kräften viel entgegenzusetzen. Diese Veranstaltungen werden aus der Mitte der Thalmässinger Gesellschaft heraus unterstützt und sind deshalb auch so wertvoll.

**Wichtig ist, die Bürgerinnen und Bürger auf diesem Weg immer mitzunehmen und viele persönliche Gespräche zu führen.**

**Welchen Einfluss haben Sie direkt vor Ort in einer Kommune und als Bürgermeister, um diese besorgniserregenden Entwicklungen positiv zu beeinflussen?**

Mit vielen persönlichen Gesprächen kann man das beeinflussen. Der Informationsaustausch ist sehr wichtig, um die Menschen für irreführende Nachrichten zu sensibilisieren. Auch dafür, dass das Leben wie wir es heute führen keine Selbstverständlichkeit ist.

**Welche Bereiche und Bedarfe sehen Sie bei sich in Thalmässing, in denen Ihre Volkshochschule noch weiter oder anders für Sie tätig werden kann?**

Da ist noch viel Weiterentwicklung möglich. Zum Beispiel ist die Lehrküche in der Grund- und Mittelschule frisch renoviert. Dort könnten Kochkurse stattfinden. Viele neue Räumlichkeiten entstehen für neue vhs-Formate im Bereich der Erwachsenenbildung im Sportzentrum und im Gemeindezentrum „Alte Schule“ in Thalmässing. In Eysölden soll im Rahmen der Dorferneuerung zum Beispiel eine kleine Naturbühne am Marktplatz für Konzerte und Veranstaltungen entstehen. Die vhs sehe ich da auch als Partner, genauso wie die örtlichen Vereine. Im Bereich der Digitalisierung und künstlichen Intelligenz ist gerade für die ältere Bevölkerung sicherlich auch noch Bedarf vorhanden.

ten entstehen für neue vhs-Formate im Bereich der Erwachsenenbildung im Sportzentrum und im Gemeindezentrum „Alte Schule“ in Thalmässing. In Eysölden soll im Rahmen der Dorferneuerung zum Beispiel eine kleine Naturbühne am Marktplatz für Konzerte und Veranstaltungen entstehen. Die vhs

sehe ich da auch als Partner, genauso wie die örtlichen Vereine. Im Bereich der Digitalisierung und künstlichen Intelligenz ist gerade für die ältere Bevölkerung sicherlich auch noch Bedarf vorhanden.



Foto: Marktgemeinde Thalmässing

Jährlich stattfindendes Acoustic Open Air in Thalmässing an der katholischen Kirche St. Peter und Paul



Kreisverband Mittelfranken-Süd

Gib uns dein **JAWORT**



Jetzt fehlst nur noch DU!

- Pflegefachmann\*frau und Pflegefachhelfer\*in
- Heilerziehungspfleger\*in, Heilerziehungspflegehelfer\*in und Sozialpädagog\*innen
- Hauswirtschafter\*in
- Erzieher\*in und Kinderpfleger\*in
- Praktikant\*in, FSJ/BFD



Hier gehts zu den offenen Stellen



**Infos und Bewerbung**

www.awo-works.de  
 bewerbung@awo-mfrs.de  
 09122 9341-150

Kurstipps


# Interkulturelle Kommunikation



## English Conversation

intermediate and advanced learners  
Niveaustufe B2


You can already speak English pretty well, however, you would like to brush up your English conversation skills and increase your vocabulary. This course will give you that by conversing about actual topics, watching intriguing videos, reading interesting articles and learning vocabulary playfully.

 **Mo, 17. Februar, 9 - 10.30 Uhr, 15 x**  
Wendelstein (K32731), mit Evan Hughes  
Gebühr: 125,- €

## Chinesisch A1.1 online über Zoom

Für Anfänger\*innen  
ohne Vorkenntnisse

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Kommen Sie mit und lernen Sie China kennen!

 **Mi, 12. März, 17 - 18.30 Uhr, 10 x**  
Online-Kurs (K30202), mit Hongli Yang  
Gebühr: 112,- €

VORSCHAU



## Das nächste Edukado erscheint am Montag, 1. September 2025

Freuen Sie sich auf das Herbst-Winter-Programm 2025 der vhs im Landkreis Roth! Unter dem Motto **vhs zukunftsor**t stehen erneut **Future Skills, spannende Perspektiven und gemeinsames lebenslanges Lernen für eine starke Zukunft** im Fokus.

[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)



# cyou!

in Gmünd und Spalt.

**TALENTE GESUCHT:**

Deine berufliche  
Zukunft bei toolcraft

„Dass hinter toolcraft einmal ein so großes Team stehen würde, daran habe ich im Traum nicht gedacht. An meinem ursprünglichen Ziel, ein außergewöhnliches Arbeitsumfeld zu schaffen, halten wir bis heute fest.“, so Gründer und Vorsitzender des Aufsichtsrats, Bernd Krebs.

Teamgeist und gegenseitiges Vertrauen sind seit jeher die Grundlagen unserer Zusammenarbeit. Unseren motivierten und zufriedenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bieten wir ein professionelles, aber familiäres Betriebsklima und flache Hierarchien. Zum angenehmen und produktiven Arbeitsumfeld bei toolcraft gehören außerdem eine betriebliche Altersversorgung, Zuschüsse zu den Kinderbetreuungskosten, Langzeitkonten, attraktive Sonderzahlungen, Fahrradleasing- und Firmenfitnessangebote sowie flexible Arbeitszeitmodelle.

**Du hast Lust, Teil unserer Erfolgsgeschichte zu werden?**

Wir freuen uns schon jetzt, dich kennenzulernen!



**WIR  
BILDEN  
AUS!**



Alle Infos zu uns, unseren Stellen-, Ausbildungs- und Praktikumsangeboten findest du unter:

[www.toolcraft.de/karriere](http://www.toolcraft.de/karriere)

**toolcraft**

30.04.2025  
Eventhalle FV  
20 Uhr



SWR Big Band  
feat. Götz Alsmann  
& Fola Dada

30.  
Jazz  
& Blues  
Wendelstein  
Open

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

