



**J41352-Rücken Fit
Wirbelsäulengymnastik**
Mi, 18. September, 17.30-18.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41353-Rücken Fit
Wirbelsäulengymnastik**
Mi, 18. September, 18.40-19.40 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41356-Gymnastik auf dem Stuhl
Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen**
Mi, 18. September, 16-17 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41354-Rücken Fit
Wirbelsäulengymnastik**
Mi, 8. Januar, 9-10 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41357-Rücken Fit
Wirbelsäulengymnastik**
Mi, 8. Januar, 10.10-11.10 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41358-Gymnastik auf dem Stuhl
Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen**
Mi, 8. Januar, 16-17 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41359-Rücken Fit
Wirbelsäulengymnastik**
Mi, 8. Januar, 18.40-19.40 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41360-Rücken Fit
Wirbelsäulengymnastik**
Mi, 8. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 36,- €
Tanja Lay-Weitzel

**J41361-Gesund und Fit
Wirbelsäulengymnastik**
Do, 19. September, 9-10 Uhr, 12 x,
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Gebühr: 60,- €
Judith Regensburger

J41820-Wassergymnastik
Mo, 7. Oktober, 10.15-11 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

J41821-Wassergymnastik
Mo, 7. Oktober, 11-11.45 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

J41822-Wassergymnastik
Mo, 7. Oktober, 11.45-12.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

J41823-Aqua Power
Mo, 7. Oktober, 12.30-13.15 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

**J41832-Leichte Wassergymnastik
Am Nachmittag**
Di, 8. Oktober, 16.45-17.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosk

**J41833-Wassergymnastik
Am Nachmittag**
Di, 8. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 67,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosk

**J41834-Aqua Power
Am Abend**
Di, 8. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 67,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosk

J42140-Ayurvedisch Kochen
Do, 21. November, 18-21.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 28,- €
Jacqueline Gürtler

**J42141-Vegetarische orientalische Küche
Kochen mit vielen Gewürzen**
Fr, 18. Oktober, 17-19.30 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

**J42142-Vegetarische und vegane Alltagsküche
Schmackhafte vegetarische und vegane Gerichte**
Mo, 21. Oktober, 9-11.45 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

Neu

Neu

**J42305-Whiskypräsentation und Verkostung
Islay Whiskys**
Sa, 16. November, 19-22 Uhr,
Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer
Gebühr: 60,- €
Armin Schüssler



Kultur

**J51250-Line Dance Country & Westertanz
Für Fortgeschrittene**
Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 11 x,
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Gebühr: 82,- €
Brigitte und Michael Schnellinger

**J51251-Line Dance Country & Westertanz
Für Fortgeschrittene**
Do, 9. Januar, 18-19.30 Uhr, 7 x,
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Gebühr: 52,- €
Brigitte und Michael Schnellinger



Junge VHS / Kinder und Jugendliche

**J72110-10-Finger-Tast schreiben
Für Kinder ab der 6. Klasse**
Di, 12. November, 16-17.30 Uhr, 5 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 48,- € (+ ca. 18,- € Materialkosten)
Birgit Herrler

**J73501-Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Für Jugendliche ab 12 Jahren**
Do, 19. September, 17-18.30 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante

J74031-Yoga für Kinder von 6 - 10 Jahre
Do, 10. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 46,- €
Sandra Schneider

**J74032-Yoga für Teenies
Ab 11 Jahre**
Do, 10. Oktober, 17.50-18.50 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 46,- €
Sandra Schneider

**J74034-Selbstverteidigungskurs
Für Mädchen ab 10 Jahren**
Sa, 14. Dezember, 9-12 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 30,- €
Jörg Bobens

**J75600-Werken mit Schwemholz
Für Kinder ab 8 Jahren**
Di, 26. Nov./03.+17. Dez. 2024,
Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum
Gebühr: 34,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)
Inge Krause

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass das Programm der VHS
Greding nun um ausgewählte Kurse der VHS Beilngries erweitert wird. Diese
Kurse werden in enger Zusammenarbeit angeboten, um Ihnen ein noch erwei-
tertes Bildungsangebot zu bieten.
Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung für diese speziellen Kurse ausschließ-
lich über die VHS Beilngries erfolgt.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (Z-1011),
www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

J16201-Hausaufgabenlust statt Hausaufgabenfrust
Mi, 6. November, 19.30-21 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 15,- €
Dr. Iris Kühnl

**J16202-Gesprächskultur in der Familie:
Wie redest du mit mir? - Wie rede ich mit dir?**
Di, 12. November, 19.30-21 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 15,- €
Dr. Iris Kühnl

J16203-Ist mein Kind ein Schreibaby?
Do, 21. November, 19-20.30 Uhr,
Beilngries, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Zi. 2
Gebühr: 14,- €
Margit Graf

J16204-Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit
So, 21. Januar, 19.30-21 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 15,- €
Dr. Iris Kühnl

J17200-Was will ich wirklich? - Die "BigFiveForLife" als Wegweiser
Sa, 9. November, 9.30-12.30 Uhr,
Beilngries, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Zi. 2
Gebühr: 21,- €
Dr. Kerstin Schuster

J45630-Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten
Di, 5. November, 18.30-20 Uhr,
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum
Gebühr: 11,- €
Dr. Kerstin Schuster

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an unserem VHS-Programm.
Wir hoffen, dass Sie viele spannende Kurse und inspirierende
Momente erleben. Viel Freude und Erfolg bei Ihren Kursen!



Gesellschaft



Beruf



Sprache



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Junge VHS



Zum Glück
ist es nicht
weit – vhs



Volkshochschule Greding

Leitung:
Manuela Wippenbeck
Tel.: 08463 279
Fax: 08463 605015
E-Mail: vhs@greding.de

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zur Vorstellung unseres neuen VHS-Programms für den Herbst /Winter 2024/2025! Es freut mich sehr, Ihnen eine breite und spannende Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen anbieten zu können. In diesem Semester erwarten Sie viele interessante Angebote, von kreativen Kunst- und Handwerkskursen über informative Sprachkurse bis hin zu erfrischenden Fitnessprogrammen. Nutzen Sie die kältere Jahreszeit, um sich weiterzubilden und neue Fähigkeiten zu erlernen. Lassen Sie sich von den vielen Facetten des Wissens und der Kreativität begeistern, die die VHS anbietet.

Das vollständige Programm ist ab dem 01.08.2024 online unter www.vhs-roth.de verfügbar.

Weitere Informationen finden Sie in unserem Programm-Magazin, „Edukado 8“ mit einer Übersicht über das gemeindeübergreifende Angebot der vhs Landkreis Roth sowie detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen.

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen für vhs-Kurse nur online oder schriftlich möglich sind! Es gibt hierfür folgende Möglichkeiten:

Ab dem 01.08.2024

- Online: www.vhs-roth.de

Ab sofort

- per Mail: vhs@greding.de (Bitte nur mit ausgefülltem Original-Anmeldeschein, fotografieren oder einscannen)
• per Fax: 08463 605015 oder 08463 90450 (ab sofort)
• per Post oder persönlich (per Einwurf in den Postkasten der Stadt Greding (am Rathaus), Marktplatz 11+13, 91171 Greding)

Ihre erfolgte Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt. Dies gilt auch, wenn die Gebühr bis zum Beginn des Kurses noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist. Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Eine gesonderte Nachricht erhalten Sie nur dann, wenn die Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Die Kursgebühr wird erst dann abgebucht, wenn die Veranstaltung begonnen hat. Die Kurs- und Seminargebühren orientieren sich immer an der Anzahl der Unterrichtseinheiten sowie an der Anzahl der Teilnehmer. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldigt fernbleibt.

Beste Grüße

Manuela Wippenbeck

Für Druckfehler (Text oder Kursgebühren) wird keine Gewähr übernommen. Änderungen vorbehalten. Copyright: © drubig-photo / Adobe Stock



Gesellschaft

J11015-Online erben: Digitaler Nachlass
Wie regle ich mein digitales Erbe?
Di, 21. Januar, 18-19.30 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 13,- €
Bettina Belz

K11020-Einkommensteuererklärung verständlich gemacht Online über Zoom
So, 23. Februar, 10.30-15.30 Uhr, Online-Kurs
Gebühr: 68,- €
Volker Riechert

J11410-Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Mi, 22. Januar, 18-19.30 Uhr, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: Kostenlos
Markus Müller

J13170-Sternegucken Teil 1-Theorie Einstieg in den Sternenhimmel
Mi, 20. November, 18.30-21 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 30,- €
Uwe Pfeiffer

J13171-Sternegucken Teil 2-Praxis Einstieg in den Sternenhimmel
Sa, 23. November, 20-23 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 35,- €
Uwe Pfeiffer

J14202-Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne
Mo, 4. November, 18.45-21.30 Uhr, 3 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Aufsicht
Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)
Vera Wache

J18452-Kräuter aus Feld und Flur erkennen Herbst - Erntezeit von Kraut und Früchten
Fr, 20. September, 15.30-17.30 Uhr, Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 17,- €
Claudia Wittmann



Beruf

J22102-Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung
Sa, 25. Januar, 8-16 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum / OBI
Gebühr: 115,- €
Tom Gramer

Mehr Informationen: www.vhs-roth.de

J22153-Grundkurs Motorsägenarbeiten Für Brennholzseltwerber
Theorie: Fr, 6. Dezember, 17:00-21:00 Uhr
Praxis im Wald: Sa, 7. Dezember, 9:00-16:00 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum / OBI
Gebühr: 165,- €
Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller

J23101-E-Mail richtig schreiben Alles Wichtige über den E-Mail-Schriftverkehr
Mi, 16. Oktober, 17-19 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 15,- €
Birgit Herrler

J23102-Word 2016 - Grundlagen Erstes Arbeiten mit Word
Di, 14. Januar, 17-19 Uhr, 4 x, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 60,- €
Birgit Herrler

J24003-Smartphones sicher beherrschen Für 55+ mit den eigenen Geräten
Sa. 19.10. und Sa. 26.10.2024
jeweils von 10-12 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz

J24004-Smartphones für Fortgeschrittene Für 55+ mit den eigenen Geräten
Sa. 09.11. und Sa. 16.11.2024
jeweils von 10-12 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz



Sprachen

J31552-Deutsch Für Anfänger*innen
Di, 24. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205
Gebühr: 89,-
Eva Pickl

J32203-Englisch Niveaustufe A2
Mi, 25. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205
Gebühr: 100,- €
Eva Pickl

J35201-Italienisch Niveaustufe A2
Mo, 23. September, 20-21 Uhr, 14 x, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 105,- €
Kerstin Deitmer

Neu

J35301-Italienisch Niveaustufe B1/B2
Mo, 23. September, 18.45-20 Uhr, 14 x, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 131,- €
Kerstin Deitmer

J35902-Italienisch für den Urlaub Mit Grundkenntnissen
Mo, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 14 x, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 105,- €
Kerstin Deitmer

J37024-Spanisch Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Do, 19. September, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante

J37110-Spanisch Niveaustufe A1/A2
Fr, 20. September, 17-18.30 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante

J37111-Spanisch Niveaustufe A1/A2
Fr, 20. September, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante



Gesundheit

J40324-Yoga für Jeden I
Mo, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 40,- €
Birgit Wolf

J40325-Yoga für Jeden II
Mo, 7. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 8 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 40,- €
Birgit Wolf

J40326-Yoga
Fr, 20. September, 16.30-17.30 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 60,- €
Franziska Streb

J40765-Qigong am Abend Die harmonischen 18 Bewegungen
Mo, 16. September, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €
Manuela Schmidt

J40766-Qigong am Abend Die harmonischen 18 Bewegungen
Mo, 13. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 4 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 23,- €
Manuela Schmidt

J41048-Kickbox-Aerobic
Di, 17. September, 19-20 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 50,- €
Judith Regensburger

J41052-HIIT High Intensity Intervall Training
Di, 17. September, 17.45-18.45 Uhr, 11 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 55,- €
Franziska Streb

J41235-Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus Eine Stunde zum Wohlfühlen
Di, 17. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €
Petra Streb

J41236-Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus Eine Stunde zum Wohlfühlen
Di, 7. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 54,- €
Petra Streb

J41237-Pilates Für den Rücken
Di, 17. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €
Petra Streb

J41238-Pilates Für den Rücken
Di, 7. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 54,- €
Petra Streb

J41350-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik
Mi, 18. September, 9-10 Uhr, 12 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

J41351-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik
Mi, 18. September, 10.10-11.10 Uhr, 12 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 54,- €
Tanja Lay-Weitzel

Anmelden nicht vergessen! www.vhs-roth.de



ANMELDESCHEIN

Pro Person und Kurs ein separates Formular ausfüllen. Danke für die deutliche Schreibweise.

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Veranstaltungsort:

Beginn: Kursgebühr:

Familienname:

Vorname:

Straße:

PLZ: Wohnort:

Tel. privat: Fax:

Tel. beruflich:

Mobil:

Geburtsdatum:

E-Mail:

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

Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikation-Nr.: DE94ZZO 0000246306 Zahlungen von meinem Konto mittel Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogen Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an. Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. Die Anmeldung wird nicht bestätigt! Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angaben der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung :

IBAN: DE

Bank:

Name, Vorname des Kontoinhabers:

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum Widerruf dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der Datenschutzerklärung, die auf www.vhs-roth.de oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum: Unterschrift: