



Gesellschaft



Beruf



Sprache



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Junge VHS

#Zukunfts-
ort_vhs

Frühjahr | Sommer 2025

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zur Vorstellung unseres neuen VHS-Programms für Frühjahr und Sommer 2025! Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen auch in dieser Saison eine vielfältige Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen, die zum Entdecken, Lernen und Mitmachen einladen.

Von inspirierenden Kreativkursen und über praxisorientierte Sprachangebote bis hin zu aktivierenden Gesundheits- und Bewegungsprogrammen – das Frühjahr und der Sommer bieten Ihnen die perfekte Gelegenheit, Neues auszuprobieren und an der frischen Luft Energie zu tanken.

Wir laden Sie ein, die warme Jahreszeit zu nutzen, um Ihre Neugier zu wecken, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und sich von unseren Angeboten bereichern zu lassen.

Bitte beachten Sie, dass Sie uns ab sofort unter unserer neuen Telefonnummer erreichen können: 08463 90445.

Das vollständige Programm steht ab dem **1. Februar 2025** online unter www.vhs-roth.de für Sie bereit.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Weitere Informationen finden Sie in unserem Programm-Magazin „Edukado 9“ mit einer Übersicht über das gemeindeübergreifende Angebot der VHS im 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 folgende Anmeldemöglichkeiten:

Ab dem 01.02.2025:

- online: www.vhs-roth.de

Ab sofort

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

Die 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. 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 der Anzahl der Teilnehmer. 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. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und der Auswahl Ihrer Lieblingskurse.

Beste Grüße

Manuela Wippenbeck



Gesellschaft

K11020 - Einkommensteuererklärung verständlich gemacht Online-Kurs

So, 23. Februar, 10.30 - 15.30 Uhr,

Gebühr: 68,- €

Volker Riechert

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht in einer entspannten und unterhaltsamen Online-Sitzung über Zoom.

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommenssteuererklärung selbst erstellen? In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Erstellung einer Einkommenssteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger*innen als auch für "steuerlich Fortgeschrittene" geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse angeben. Diese wird an den Dozenten weitergegeben.

Bitte bereitlegen: Formulare, die für die Teilnehmenden von Interesse sind / zu denen Fragen bestehen und Schreibmaterial.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

K11410 - Erben und Vererben Brauche ich ein Testament?

Mi, 14. Mai, 18.00 - 19.30 Uhr,

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Gebühr: Kostenlos

Markus Müller

In diesem Vortrag stellt der Notar Markus Müller die wichtigsten, für Laien oftmals schwer zu erfassenden Regelungen im Erbrecht verständlich dar. Auf die gesetzliche Erbfolge sowie die sich unter Umständen daraus ergebende Notwendigkeit der Errichtung eines Testaments wird genauso eingegangen, wie auf die Regeln und Umgehungsmöglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von Verfügungen von Todes wegen. Anmeldung erforderlich.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**

K13170 - Sternegucken Einstieg in den Sternenhimmel

*Sa, 5. April, 19.00 – 22.00 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 30,- €
Uwe Pfeiffer*

Jeder Stern hat seine eigene Geschichte. Manche sind fast so alt wie das Universum und leuchten schwach. Andere strahlen hell und beenden ihr Leben in einer gewaltigen Explosion. Jeden Tag entstehen neue Sterne in riesigen Wolken aus Gas und Staub. Mond und Planeten begleiten uns. Der Experte Uwe Pfeiffer vom Astro-/Teleskop-Fachgeschäft und Foto-Fachgeschäft LICHTBLITZ Pfeiffer in Wendelstein führt Sie in Theorie und Praxis der Teleskopnutzung ein und zeigt Ihnen allerlei Wissenswertes rund um unseren Sternenhimmel. Teleskope und Ferngläser stellt er zur Verfügung, eigene können in diesem Kurs nicht verwendet werden.

Keine Ermäßigung möglich.
Mindestalter: 14 Jahre
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, wettergerechte (dunkle) Kleidung

K14202 - Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

*Mo, 28. April, 18.45 - 21.30 Uhr, 3 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Aufsicht
Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)
Vera Wache*

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können. Bitte mitbringen: Plan des eigenen Grundstücks, weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**

**Musikinstrumente lernen leicht gemacht bei der
Musikschule der Stadt Greding!
www.greding.de · musikschule@greding.de**



Beruf

K22102 - Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung

*Sa, 5. Juli, 8.00 -16.00 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum / OBI
Gebühr: 115,- €
Tom Gramer*

Diese Ausbildung ist für alle FahrerInnen von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand) geeignet, die bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern.

Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich zwingend erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an.

Keine Ermäßigung möglich.

Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

K23150 - Vom Brief zum Serienbrief Grundlagen Serienbrief

*Mi, 12. März, 17.00 – 20.00 Uhr, 2 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 48,- €
Birgit Herrler*

Wollten Sie schon immer aus einem Privatbrief bzw. Geschäftsbrief einen Serienbrief erstellen? Zuerst erstellen wir einen Privatbrief bzw. Geschäftsbrief nach DIN 5008. Danach erlernen wir die einfache Erstellung eines Serienbriefes mithilfe von Adresslisten in Word. Vorkenntnisse in Word wären von Vorteil.

K23315 - PowerPoint Grundlagen Erstellung einer Präsentation

*Sa, 22. März, 9.00 - 12.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 28,- €
Birgit Herrler*

PowerPoint ist ein Programm zur Erstellung von Präsentationen, Referaten usw. Anhand einer Übung erlernen wir gemeinsam die Grundlagen des Programms und die wichtigsten Präsentationsregeln. Im Anschluss fertigen wir bereits unsere eigene PowerPoint Präsentation. Für die eigene Präsentation können gerne Bilder und Texte auf dem Stick mitgebracht werden. Vorkenntnisse in Word wären von Vorteil.

K24003 - Smartphones sicher beherrschen Für 55+ mit den eigenen Geräten

*Sa, 15. März, 10.00 – 12.00 Uhr, 2 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz*

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über viele Funktionen, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt vieles zu entdecken!

Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein / Überblick über Funktionen / wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien / Google-Konto / Installation und Nutzung von Apps.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Vertragsunterlagen, Kennwörter, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z.B. iOS (von Apple) geeignet.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto / E-Mail-Adresse)



Sprachen

K31552 - Deutsch Für Anfänger*innen

*Di, 18. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, 205
Gebühr: 89,- €
Eva Pickl*

Kurs für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 1

K32203 - Englisch Niveaustufe A2

*Mi, 19. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, 205
Gebühr: 100,- €
Eva Pickl*

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmende, die ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen, ohne gleich wieder ein Buch kaufen zu müssen. Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre Schulenglisch

K35201 - Italienisch

Niveaustufe A2

*Mo, 24. Februar, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 90,- €
Kerstin Deitmer*

Nach Abschluss des Lehrwerks "Con piacere nuovo A2" wird das Niveau A2 vertieft und wiederholt und die Kommunikation geübt. Neue Teilnehmer mit vergleichbaren Kenntnissen sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Durch die kleine Lerngruppe ist es dem Dozenten möglich individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des einzelnen enorm gesteigert werden. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Passo dopo Passo A2 Plus, ab Lektion 3

K35301 - Italienisch

Niveaustufe B1/B2

*Mo, 24. Februar, 18.45 - 20 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 112,- €
Kerstin Deitmer*

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli di riviste o giornali, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti con buone conoscenze di lingua sono sempre benvenuti. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Italienisch für den Alltag 2 (ISBN 978-3-9825230-6-4)

K35902 - Italienisch für den Urlaub

Mit Grundkenntnissen

*Mo, 24. Februar, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 90,- €
Kerstin Deitmer*

Sie erweitern Ihre soliden Grundkenntnisse von Sprache, Land und Leuten und üben abwechslungsreich, touristische Alltagssituationen zu meistern und in Italien zu kommunizieren. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

K37024 - Spanisch

Für Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen

*Do, 20. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante*

Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmende, die in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben wollen. Sie lernen Grundlagen der spanischen Grammatik, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern, sowie typische Redewendungen. Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse, wie Begrüßung und die Fähigkeit sich vorzustellen. Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

K37110 - Spanisch **Niveaustufe A1**

*Fr, 21. Februar, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante*

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Spanisch-Kurses für Anfänger. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuevo español en marcha A1/A2 (ISBN: 978-3-19-274503-4), ab Lektion 6

K37111 - Spanisch **Niveaustufe A1/A2**

*Fr, 21. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante*

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Spanisch-Kurses für Anfänger. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuevo español en marcha A1/A2 (ISBN: 978-3-19-274503-4), ab Lektion 10



Gesundheit

K40320 - Yoga meets Ayurveda **Auszeit für Dich**

*Sa, 12. April, 9.30 - 14.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 55,- €
Franziska Streb, Jacqueline Gürtler*

Lass den Alltagsstress hinter dir und gönne dir eine Auszeit nur für dich!

Freue dich auf:

Yoga – Sanfte Bewegung und Atemübung zum Entspannen

Yoga ist ein wunderbarer Weg mit Deinem Körper, Geist und Seele im Einklang zu leben! Dieser Tag ist gut für Anfänger geeignet. In der Kombination von ruhigen und dynamischen Übungsabläufen kommst Du zur Ruhe, stärkst Deine Körperwahrnehmung und tankst frische Lebensenergie, während die Sorgen abfallen und Deine Gedankenwelt ruhiger wird.

Ayurvedisch Kochen – Wir kochen und genießen gemeinsam

Die Ayurvedische Ernährung ist Teil des Ayurveda, einer indischen Heilkunst mit langer Tradition. Tauche an diesem Tag ein in die Ayurvedische Küche mit aromatischen Gerichten, belebenden Kräutern, bunten Gewürzen und frischem Gemüse. Wir kochen leckere ayurvedische Rezepte, die jeder leicht zu Hause nachkochen und genießen kann. Selbstmassage – Schenk dir eine Wohlfühlmassage mit warmem Öl
Gönne deinen Füßen deine ganze Aufmerksamkeit und schenke ihnen eine von uns geführte Massage. Eine Wohltat nicht nur für deine Füße.

Meditation – Finde Ruhe und innere Balance

Zum Abschluss führen wir dich auf eine Entspannungsreise, damit die letzten Anspannungen von dir abfallen und du entspannt und geerdet in deinen Alltag zurückkehren kannst.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Matte, Decke, Trinkflasche, kleines Handtuch, Behälter für Essen, Geschirrtuch

K40324 - Yoga für Jeden I

*Mo, 10. März, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 40,- €
Birgit Wolf*

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

K40325 - Yoga für Jeden II

*Mo, 10. März, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 40,- €
Birgit Wolf*

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

K40326 - Yoga

*Fr, 21. Februar, 16.30 - 17.30 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 60,- €
Franziska Streb*

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yogaübungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke, Getränk

K40327 - Yoga meets Soundbath Entspannung mit Klangschalen - Zeit für Dich

*Mo, 24. März, 18.00 - 19.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 23,- €
Lisa Vierthaler*

Begib dich auf eine Reise der Entspannung bei einer Yoga & Soundbath Stunde. 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. Während eines Klangbades legst du dich bequem hin und lässt die Schwingungen und Töne auf dich wirken.

Diese Stunde ist ideal für alle, die eine Auszeit vom hektischen Alltag suchen und neue Energie tanken möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Bolster, Blöcke, Decke, Getränk

K41048 - Kickbox-Aerobic

*Di, 18. Februar, 18.30 - 19.15 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 37,- €
Judith Regensburger*

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, dass die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.
Bitte mitbringen: kl. Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

K41049 - Kickbox-Aerobic

*Di, 18. Februar, 19.15 – 20.00 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 37,- €
Judith Regensburger*

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, dass die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.
Bitte mitbringen: kl. Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

K41050 - Power Fit Intervalltraining

*Mo, 10. März, 17.30 - 18.15 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 37,- €
Marina Hoh*

Du möchtest Dich auspowern und Deinen ganzen Körper trainieren, dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich. Wir trainieren Kraft, Kraftausdauer und Ausdauer im Intervall, do wird Dein ganzer Körper gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Du fühlst Dich bald fitter. Jeder der Spaß am Sport hat und zum Schwitzen kommen mag, kann mitmachen. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

K41052 - Intervalltraining

*Di, 18. Februar, 17.25 - 18.25 Uhr, 12 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 60,- €
Franziska Streb*

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

K41350 - Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

*Mi, 12. März, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 45,- €
Tanja Lay-Weitzel*

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

K41351 - Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

*Mi, 12. März, 10.10 - 11.10 Uhr, 10 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 45,- €
Tanja Lay-Weitzel*

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

K41352 - Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

*Mi, 12. März, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 45,- €
Tanja Lay-Weitzel*

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

K41353 - Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

*Mi, 12. März, 18.40 - 19.40 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 45,- €
Tanja Lay-Weitzel*

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

K41354 - Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

*Mi, 2. Juli, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 23,- €
Tanja Lay-Weitzel*

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

K41355 - Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik

*Mi, 2. Juli, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 x,
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Gebühr: 23,- €
Tanja Lay-Weitzel*

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

K41356 - Gymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen

*Mi, 12. März, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Gebühr: 45,- €
Tanja Lay-Weitzel*

Dieser Kurs ist die Alternative für alle, die keine Bodenübungen machen können oder wollen. Auch im Sitzen gibt es viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu schulen. Neben effektiven Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke kommen auch Dehnungs- und Entspannungsübungen nicht zu kurz. Einstieg auch während des laufenden Kurses möglich.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

K41361 - Gesund und Fit 60+ Wirbelsäulengymnastik

*Do, 20. Februar, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x,
Greding, Gredonia-Trainingsheim
Gebühr: 40,- €
Judith Regensburger*

Regelmäßige Gymnastik hat viele positive Effekte. Sie verbessert unter anderem die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Zudem kann regelmäßige Bewegung vielen Erkrankungen vorbeugen. Auch die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen sinkt, denn körperliche Aktivität führt beispielsweise dazu, dass Rückenprobleme seltener auftreten. Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

K41820 - Wassergymnastik

**Mo, 17. Februar, 10.15 – 11.00 Uhr, 13 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)
Petra Streb**

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

K41821 - Wassergymnastik

**Mo, 17. Februar, 11.00 - 11.45 Uhr, 13 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)
Petra Streb**

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

K41822 - Wassergymnastik

**Mo, 17. Februar, 11.45 - 12.30 Uhr, 13 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)
Petra Streb**

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

K41823 - Aqua Power

**Mo, 17. Februar, 12.30 - 13.15 Uhr, 13 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)
Petra Streb**

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

K41832 - Leichte Wassergymnastik

Am Nachmittag

Di, 18. Februar, 16.45 - 17.30 Uhr, 15 x,

Greiding, Hallenbad

Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers mit leichten Übungen zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

K41833 - Wassergymnastik

Am Nachmittag

Di, 18. Februar, 17.30 - 18.30 Uhr, 15 x,

Greiding, Hallenbad

Gebühr: 67,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

K41834 - Aqua Power

Am Abend

Di, 18. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x,

Greiding, Hallenbad

Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosc

Ich will ... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

K41835 - Aqua Power

Am Abend

Di, 20. Mai, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 x,

Greiding, Hallenbad

Gebühr: 23,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosc

Ich will ... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

K42140 - Ayurvedisch Kochen

*Do, 22. Mai, 18.00 - 21.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule
Gebühr: 28,- €
Jacqueline Gürtler*

Die Ayurvedische Küche ist Bestandteil der ayurvedischen Gesundheitslehre. Tauchen Sie mit ein in die Welt der aromatischen, belebenden und gesunden Gewürze, Kräuter und Lebensmittel. Wir kochen gemeinsam verschiedene Gerichte z.B. Hauptspeise, Chutney und Nachspeise, welche Sie leicht zu Hause nachkochen können. Gerne erhalten Sie einen kleinen Einblick in die ayurvedische Lebensweise. Der Kurs ist für Vegetarier geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Essen, Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser

K42141 - Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche

*Fr, 14. März, 17.00 – 20.00 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann*

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!

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitboxen

K42142 - Männer an die Töpfe Männerkochkurs

*Fr, 4. April, 18.30 – 22.00 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann*

Lernen Sie, wie Sie mit raffinierten und dennoch schnell zubereiteten Gerichten Ihre Liebste oder die Familie verwöhnen können. Aus regionalen und saisonalen Zutaten kreieren wir ein Menu.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitboxen

K42143 - Kochkurs: Vegetarische und vegane Alltagsküche Schmackhafte vegetarische und vegane Gerichte

*Mi, 7. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr,
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann*

Wie werde ich mit "nur" Gemüse satt? Welche Alternativen habe ich statt Fleisch? Und wie bekomme ich einen guten Geschmack bei den Gerichten? Gemeinsam gehen wir auf den reichhaltigen Schatz aus unserer Region ein und kochen uns ein Menü zum Essen und mitnehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitboxen

K42305 - Whiskypräsentation und Verkostung Whiskys von Berry Bros. & Rudd

*Sa, 22. Februar, 19.00 - 22.00 Uhr,
Greding, Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15
Gebühr: 60,- €
Armin Schüssler*

Vor einigen Jahren verkosteten wir sechs außergewöhnliche Whiskys von Berry Bros. & Rudd, dem renommiertesten Wein- und Spirituosengeschäft in London. Noch heute sind die Teilnehmer einhellig der Meinung, dass es eines der grandiosesten Tastings ever war. Also werden wir diesen Erfolg wiederholen und verkosten wieder sechs herausragende Whiskys von BB&R, die auch King Charles III. schmecken würden. In der Seminargebühr ist der Unkostenbeitrag enthalten. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!

Keine Ermäßigung möglich.

K42306 - Whiskypräsentation und Verkostung Campbeltown-Whiskys

*Sa, 24. Mai, 19.00 – 22.00 Uhr,
Greding, Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15
Gebühr: 60,- €
Armin Schüssler*

Die Stadt Campbeltown auf der Halbinsel Kintyre war mit circa 30 Destillieren einst eine Hochburg der Whiskyproduktion in Schottland. Heute arbeiten nur noch drei Brennereien, deren Whiskys wir verkosten werden. Garantiert auch für Anfänger geeignet.

In der Seminargebühr sind sechs Whiskys, Unterlagen, Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette inbegriffen. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!

Keine Ermäßigung möglich.

K45004 - Erste Hilfe bei Kindernotfällen Kompaktkurs

*Mo, 12. Mai, 18.00 - 21.30 Uhr,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 30,- € (inkl. Skript)
Elke Spruck*

Wenn ein Notfall bei einem Säugling oder Kind auftritt, ist dies für alle Beteiligten eine aufregende Situation. Die Versorgung des Kindes ist gerade während der ersten Minuten entscheidend, häufig sogar lebensrettend. Deshalb sollten alle, die privat oder beruflich Kinder betreuen, Erste Hilfe Maßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen erlernen, um im Notfall ruhiger und beherzter handeln zu können.

In meinem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei Säuglings- und Kindernotfällen erfahren Sie durch zahlreiche praxisnahe Beispiele und praktische Demonstrationen:

Wie Sie kindlichen Notfällen vorbeugen können, wie Sie Notfallsituationen rasch erkennen und beurteilen können, wie Sie in den einzelnen Notfallsituationen (z.B. Kopfverletzungen, Fremdkörper verschlucken, Verbrennungen, Vergiftungen) richtig reagieren und handeln können, um schwerwiegende Folgen vom Kind abzuwenden. Viele praktische Übungen (z.B. Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern in den verschiedenen Altersstufen) ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial.

Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

K45631 - Basenfasten

Fit und entsäuert

10./17./18./19./21. März, jeweils 19:00 - 20:30 Uhr, 5 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum

Gebühr: 56,- €

Elke Zanker

Sie sind müde, ausgelaugt, nicht in Form? Unausgewogene Ernährung, Stress und Bewegungsmangel übersäuern langfristig unseren Körper und schwächen ihn: Müdigkeit, Antriebslosigkeit und zahlreiche andere Beschwerden können die Folge sein. Das sogenannte "Basenfasten" stellt eine Entsäuerungs- und Entlastungskur für den Körper dar und ist auch ein guter Einstieg in ein besseres und gesünderes Ernährungsverhalten.

Am 10.03. wird der Ablauf einer Basenfastenkur erklärt. Gestartet wird am 17.03.2025.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug



Kultur

K51250 - Line Dance Country & Westerntanz

Für Fortgeschrittene

Do, 13. März, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 x,

Greding, Gredonia-Trainingsheim

Gebühr: 97,- €

Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (keine abfärbenden Sohlen)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**

K58600 - Segelfliegen **Grundlagen in Theorie und Praxis**

Theorie: 3. Mai, 10.00 – 15.00 Uhr

**Praxis: Termin nach Vereinbarung (abhängig vom Wetter),
Greding, Aero-Club Greding e.V., Flugplatz Schutzendorf**

Gebühr: 98,- €

Aero-Club Greding e.V.

Theorie und Einweisung in den Flugbetrieb: 3. Mai 2025, 10-15 Uhr

Gestartet wird mit einem Theorieteil, in dem unsere Fluglehrer den Teilnehmern die ersten Grundlagen des Segelfliegens vermitteln. Darüber hinaus erfolgt eine Sicherheitseinweisung in den Flugbetrieb. Beim Probefliegen im Segelflieger wird mit dem praktischen Teil gestartet. Jeder Teilnehmer kann sich so einen ersten Eindruck von den Flugzeugen und dem Platz verschaffen. Als Abschluss des ersten Blocks findet ein 15-minütiger Schulungsflug im Motorsegler statt. Hierbei kann jeder einen ersten Eindruck vom Fliegen bekommen und bereits selbst die Steuerung übernehmen. Sofern witterungsbedingt kein Flugbetrieb möglich ist, wird ein Ausweichtermin vereinbart.

Praxis: Termin nach Vereinbarung (abhängig vom Wetter), 10-17 Uhr

Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, teilen wir die Gruppe im zweiten Block auf (max. 3 Teilnehmer pro Gruppe).

Unter Anleitung von Fluglehrern und erfahrenen Piloten nehmen Sie am Segelflugbetrieb teil. Dies umfasst z.B. das Aufrüsten der Flugzeuge und die Startvorbereitungen der Winde. Gemeinsam mit unseren Fluglehrern kann jeder Teilnehmer 1-2 Windenstarts mit einem modernen Segelflugzeug absolvieren und die Zeit in der Luft genießen.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Verpflegung



Junge vhs / Kinder und Jugendliche

K73501 - Spanisch für Anfänger **Für Kinder ab 6 Jahren**

Do, 20. Februar, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 56,- €

Almudena Ruiz Bustamante

Für kleine Kinder, die einen ersten Kontakt mit dem Spanischen haben möchten. Die Sprache wird durch Spiele, Lieder und auf eine lustige und entspannte Weise erlernt. Keine Vorkenntnisse erforderlich

K74031 - Yoga für Kinder von 6 - 10 Jahre

*Do, 13. März, 16.45 - 17.45 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €
Sandra Schneider*

Die Stunde beinhaltet Atem- u. Yogaübungen, Sinneserfahrungen, Fantasiereisen uvm. Kinder üben nicht Yoga, sie sind der Hund, Baum, Schmetterling, den sie gerade darstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und wir erforschen vielfältige Themen. Es wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht, die Atmung gefördert, Gleichgewicht trainiert und das Immunsystem gestärkt. Die Fähigkeit dann aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

K74032 - Yoga für Teenies – Stark, entspannt, konzentriert Finde deinen Ausgleich mit Yoga!

*Do, 13. März, 17.50 - 18.50 Uhr, 8 x,
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Gebühr: 45,- €
Sandra Schneider*

Für Teenager ab 10 Jahren bietet dieser Kurs die perfekte Möglichkeit, Schulstress und digitale Reizüberflutung hinter sich zu lassen. Mit gezielten Yoga-Übungen, speziell abgestimmt auf junge Menschen, stärken wir das Körperbewusstsein, fördern die Konzentrationsfähigkeit und finden mehr innere Ruhe. Gleichzeitig wird das Selbstwertgefühl auf sanfte Weise gestärkt. Egal ob Anfänger*in oder mit Vorkenntnissen – hier steht dein Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Mach mit und entdecke, wie gut Bewegung und Entspannung tun können!
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

K74110 - Babyschwimmen Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat

*Di, 29. April, 10.15 - 10.45 Uhr, 6 x,
Greding, Hallenbad
Gebühr: 25,- € (+ Eintritt)
Elke Kuhnke*

Mit dem Ziel der Wassergewöhnung erleben die Babys Freude am Element Wasser von klein auf. Hüpfend, tanzend, singend, schnell und langsam bewegen sie sich mit Mutter/Vater durch das warme Nass. Durch gezielte Übungen wird nicht nur die Angst vor dem Wasser genommen, sondern auch die Gesundheit der Kleinen gefördert. Die Stärkung des Immun- und Herz-Kreislaufsystems, sowie die Schulung von motorischen Fähigkeiten ergänzen die intensive Zeit mit dem Elternteil und dem Spaß an der Bewegung.
Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmwindel, mehrere Handtücher

K74111 - Babyschwimmen

Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat

Di, 29. April, 11.15 - 11.45 Uhr, 6 x,

Greding, Hallenbad

Gebühr: 25,- € (+ Eintritt)

Elke Kuhnke

Mit dem Ziel der Wassergewöhnung erleben die Babys Freude am Element Wasser von klein auf. Hüpfend, tanzend, singend, schnell und langsam bewegen sie sich mit Mutter/Vater durch das warme Nass. Durch gezielte Übungen wird nicht nur die Angst vor dem Wasser genommen, sondern auch die Gesundheit der Kleinen gefördert. Die Stärkung des Immun- und Herz-Kreislaufsystems, sowie die Schulung von motorischen Fähigkeiten ergänzen die intensive Zeit mit dem Elternteil und dem Spaß an der Bewegung. Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmwindel, mehrere Handtücher

K74415 - Kochkurs: Nudeln, Teigtaschen und Co.

Für Kinder ab 8 Jahren

Mi, 5. März, 9.00 - 11.30 Uhr,

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Claudia Wittmann

Nudeln, Teigtaschen und Burger - alles aus unterschiedlichen Teigen und mit leckeren Füllungen, sowohl süß als auch deftig möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitbox

K75600 - Werken mit Schwemmholz

Für Kinder ab 8 Jahren

Di, 18. März, 15.30 – 17.00 Uhr, 3 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

Gebühr: 34,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)

Inge Krause

Wir gestalten mit Schwemmholz ein Ostergesteck und schauen wie wir das "Tier" im Schwemmholz entdecken und ausarbeiten können. Du brauchst keine Vorkenntnisse nur Freude am Werken mit Holz.

Bitte mitbringen: Getränk

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
schriftlich oder online über
www.vhs-roth.de**



In Zusammenarbeit

Intensivtraining für Schüler der 3. und 4. Klasse in der Grund-/Mittelschule Greding in Deutsch und Mathematik

In kleinen Gruppen (max. 6 Teilnehmer) wiederholen die Schüler den aktuellen Stoff, schließen Lücken und bereiten sich auf Proben vor. Es werden Lösungsstrategien erarbeitet, um ein besseres Verständnis mathematischer und sprachlicher Zusammenhänge zu vermitteln und mehr Sicherheit beim Lösen von Aufgaben zu gewinnen. Bitte mitbringen: aktuelles Schulmaterial (z. B. Bücher).

Referent: Anton Pfaller

Mathe 3. Klasse

Z-7303 - 16.01. - 27.02.25, 13.30 - 14.30 Uhr 6x – ausgebucht

Z-7303A - 13.03. - 10.04.25, 13.30 - 14.30 Uhr 5x

Z-7303B - 08.05. - 05.06.25, 13.30 - 14.30 Uhr 4x

Mathe 4. Klasse

Z-7304 - 16.01. - 27.02.25, 14.45 - 15.45 Uhr 6x – 1 Platz frei

Z-7304A - 13.03. - 10.04.25, 14.45 - 15.45 Uhr 5x

Z-7304B - 08.05. - 05.06.25, 14.45 - 15.45 Uhr 4x

Mathe 4. Klasse

Z-7305 - 16.01. - 27.02.25, 16.00 - 17.00 Uhr 6x – 2 Plätze frei

Z-7305A - 13.03. - 10.04.25, 16.00 - 17.00 Uhr 5x

Z-7305B - 08.05. - 05.06.25, 16.00 - 17.00 Uhr 4x

Deutsch 3. Klasse

Z-7306 - 20.01. - 24.02.25, 13.30 - 14.30 Uhr 6x – ausgebucht

Z-7306A - 10.03. - 07.04.25, 13.30 - 14.30 Uhr 5x

Z-7306B - 28.04. - 02.06.25, 13.30 - 14.30 Uhr 6x

Deutsch 4. Klasse

Z-7307 - 20.01. - 24.02.25, 14.45 - 15.45 Uhr 6x – ausgebucht

Z-7307A - 10.03. - 07.04.25, 14.45 - 15.45 Uhr 5x

Z-7307B - 28.04. - 02.06.25, 14.45 - 15.45 Uhr 6x

Deutsch 4. Klasse

Z-7308 - 20.01. - 24.02.25, 16.00 - 17.00 Uhr 6x – ausgebucht

Z-7308A - 10.03. - 07.04.25, 16.00 - 17.00 Uhr 5x

Z-7308B - 28.04. - 02.06.25, 16.00 - 17.00 Uhr 6x

Gebührenstaffelung:

bei 6 Unterrichtseinheiten

3 TN = 81,00 € / 4 TN = 66,00 € / 5 TN = 54,00 €

bei 5 Unterrichtseinheiten

3 TN = 67,50 € / 4 TN = 55,00 € / 5 TN = 45,00 €

bei 4 Unterrichtseinheiten

3 TN = 54,00 € / 4 TN = 44,00 € / 5 TN = 36,00 €

Wichtig:**Anmeldungen ausschließlich über vhs Beilngries**

⇒ Online: www.vhs-beilngries.de

⇒ per Mail: bildung@vhs-beilngries.de

⇒ Telefon: 08461 – 266

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



Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

| | | |
|--|--------|-------------|
| <input type="radio"/> Kurs-Nr. | Titel | |
| Kurs-Ort | Beginn | Gebühr |
| <input type="radio"/> Kurs-Nr. | Titel | |
| Kurs-Ort | Beginn | Gebühr |
| Name, Vorname * | | |
| Straße, Nr. * | | |
| PLZ, Ort * | | |
| Tel. tagsüber | | Tel. privat |
| Tel. mobil | | |
| E-Mail | | |
| Geburtsdatum (für statistische Zwecke) | | |

* = Pflichtfeld

Bei Kinder-/Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

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

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

| | | | | | | |
|---|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| IBAN | DE | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Bank | | | | | | |
| Name, Vorname des Kontoinhabers | | | | | | |
| Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer) | | | | | | |

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

| | | |
|-------|--------------|--------------------------|
| Datum | Unterschrift | <input type="checkbox"/> |
|-------|--------------|--------------------------|



**Volkshochschule
Greding**

Telefon: 08463-904-45
Telefax: 08463-904-50

E-Mail: vhs@greding.de
www.greding.de

