PROGRAMM
Frühjahr/Sommer 2022

vhs Volkshochschule im Landkreis Roth

Anmeldung und Auskunft: vhs Wendelstein · Schwabacher Straße 2 · 90530 Wendelstein
E-Mail: vhs@wendelstein.de · 09129/401-122 oder -222

Online-Anmeldung unter www.vhs-roth.de

ANMELDUNG AB 01. FEBRUAR 2022!
Achtung: Auf Grund der aktuellen Situation sind Terminänderungen möglich!
Die Kurse werden unter den aktuell geltenden Corona-Regeln durchgeführt!

Gesellschaft

14211
Rasen ohne Unkraut und Moos
Tipps für einen gesunden Rasen
Fr, 25. März, 18.30-20 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 10,- €
Martina Fiegl
In einem 60-minütigen Vortrag werden Ihnen theoretische Inhalte für einen gesunden, moos- und unkrautfreien Rasen vermittelt. Im Anschluss werden Fragen beantwortet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

14213
Pflegeleichte Gärten
Gartengestaltung für Senioren und Gartenliebhaber mit wenig Zeit
Fr, 13. Mai, 18.30-20 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach .St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 10,- €
Martina Fiegl
Ideen, Tipps und Grundlagen zur Gestaltung eines pflegeleichten Gartens.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

14214
Fachgerechter Obstbaumschnitt
Theoretisches Seminar für einen fachgerechten Schnitt
Fr, 18. März, 18.30-20 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 10,- €
Martina Fiegl
Regelmäßiges Schneiden von Obstbäumen ist notwendig, um die Ertragsfähigkeit und die Baumgesundheit zu erhalten. Dieser 60-minütige Vortrag veranschaulicht die theoretischen Grundlagen des fachgerechten Obstbaumschnitts. Im Anschluss werden Fragen beantwortet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

15005
Mein Haushalt - (k)ein Problem
Fr, 18. März, 16-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 50,- € (inkl. Skript)
Petra Schwarz
Die Hausarbeit der Moderne ist trotz des technischen Fortschrittes zu einem Spagat geworden zwischen der Wunschvorstellung eines gepflegten Heims und der Realität, in der Beruf und Familie vereint werden müssen. So ist die Hausarbeit heute eher eine lästige Notwendigkeit in unserer knappen Freizeit. Kaum ein anderer Arbeitsbereich umfasst so viele unterschiedliche Tätigkeiten: Putzen, Waschen, Bügeln, Einkaufen, Kochen, Organisation und vieles mehr. In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Tipps, wie Sie diese „leidigen Arbeiten" effizienter erledigen und Ihren Haushalt optimieren können. Verändern Sie mit diesem Seminar Ihre Sichtweise auf die Hausarbeit und begegnen Sie diesen unliebsamen Arbeiten mit Wissen statt mit Ohnmacht. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Brotzeit und Schreibzeug

15006
Wie kommt das Chaos in die Wohnung?
Die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung
Di, 5. April, 19-20.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 16,- €
Petra Schwarz
Wo kommt die ganze Unordnung her? Warum kann ich mich von nichts trennen? Warum fallen das Aufräumen und vor allem das Ausräumen so schwer? Sind Sie jetzt neugierig geworden oder lösen diese Fragen unwohle Gefühle bei Ihnen aus? Vielleicht ahnen Sie ja auch, dass all das etwas mit Ihnen selbst zu tun haben könnte. Unsere Wohnung dient uns als Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können. Dieser Vortrag ist der erste Schritt, den Sie mit Bewusstheit in Richtung Ordnung gehen. Beginnen Sie, die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum zu übernehmen, bevor diese Ihr Leben bestimmen. Anmeldung erforderlich.

15007
Mehr Ordnung zu Hause
Basis-Workshop
Fr, 6. Mai, 16-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 50,- € (inkl. Skript)
Petra Schwarz
Sie möchten Ihre Wohnung aufräumen und verändern? Doch wo und wie beginnen? Wenn Ihr Vorhaben schon an diesen Fragen scheitert, dann erleben Sie bereits die blockierende Wirkung, die eine übervolle Wohnung mit sich bringt. Durchbrechen Sie den Kreislauf, übernehmen Sie die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum. Wir suchen und finden Ihre Antworten auf diese Fragen. Mit praktischen Tipps erarbeiten Sie stimmige und umsetzbare Strategien zum Aufräumen. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Brotzeit

18468 NEU
Waldbaden
Eintauchen in sattes Grün
Sa, 14. Mai, 10-13 Uhr,
Wendelstein, Am Wasserhochbehälter,
Nürnberger Str., Parkpl.
Gebühr: 23,- €
Katja Lerch
Wald tut gut das wissen wir seit Kindheitstagen. Forscher haben inzwischen auch herausgefunden, warum das so ist. Vor allem in Japan wird Waldbaden zur Vorsorge und Therapie eingesetzt. Mittels verschiedener Achtsamkeits-, Atem-, Qi-Gong-, und Meditationsübungen bewegen wir uns langsam im Wald. Dadurch verstärken wir gezielt die heilsame Kraft des Waldes. Die Entspannung ist schon nach wenigen Minuten spürbar. Wir legen keine großen Strecken zurück. Bitte mitbringen: Wald- und wettergerechte Kleidung, angepasstes Schuhwerk und etwas zu trinken

18469 NEU
Waldbaden
Eintauchen in sattes Grün
Sa, 16. Juli, 10-13 Uhr,
Wendelstein, Am Wasserhochbehälter,
Nürnberger Str., Parkpl.
Gebühr: 23,- €
Katja Lerch
Wald tut gut das wissen wir seit Kindheitstagen. Forscher haben inzwischen auch herausgefunden, warum das so ist. Vor allem in Japan wird Waldbaden zur Vorsorge und Therapie eingesetzt. Mittels verschiedener Achtsamkeits-, Atem-, Qi-Gong-, und Meditationsübungen bewegen wir uns langsam im Wald. Dadurch verstärken wir gezielt die heilsame Kraft des Waldes. Die Entspannung ist schon nach wenigen Minuten spürbar. Wir legen keine großen Strecken zurück. Bitte mitbringen: Wald- und wettergerechte Kleidung, angepasstes Schuhwerk und etwas zu trinken

18480
Wild-Kräuterwanderung
Brennnesseljauche - Dir neues Leben einhauchen
Do, 17. März, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach
b.St.W., Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)
Brigitte Reischle
Die Brennnessel ist eine Wunder-Kraft-Pflanze. Wir erfahren, schmecken, riechen, tasten

(vorsichtig) und hören, was die Brennnessel alles kann. Wir essen dazu Brennnesselbratlinge mit Wildkräuterdip am Feuer und trinken heißen Tee. (Kinder bis 14 Jahre sind frei).
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Tasse, Teller, Besteck

18481
Wildkräuterwanderung
Veilchenduft erhellt jede Gruft
Do, 31. März, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach
b.St.W., Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)
Brigitte Reischle
Vieles, was das Veilchen kann, bringen wir an „Frau und Mann“. Freuen Sie sich auf die Fähigkeiten des Veilchens von „ Zahnschmerz bis Hustenlinderung“. Wir essen eine Suppe am Feuer mit Veilchenbutter und Baguette. (Kinder bis 14 Jahre sind frei).
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Tasse, Teller und Besteck

18482
Wildkräuterwanderung
Gierschknödel
Do, 28. April, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach
b.St.W., Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)
Brigitte Reischle
Wir bereiten mit dem vielseitigen Giersch Knödel am Lagerfeuer und schwenken diese in Kräuterbutter. Nach dem gemeinsamen Sammeln, Kochen und Essen, singen wir Lieder mit einer wundervollen Gitarristin. (Kinder bis 14 Jahre sind frei).
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Tasse, Teller, Besteck

18483
Radtour „Mühlen & Industrie“
Wendelstein-Schwanstetten-
Rednitzhembach und zurück
Sa, 2. April, 10-15 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W.,
Schloss Kugelhammer
Gebühr: 9,- €
Roland Sorgenfrei
Der Radweg „Mühlen und Industrie“ ist ein Schlaufenweg zum Fünf-Flüsse-Radweg mit und 40 Kilometern Länge. Welche Mühlen dienten der Stromerzeugung? Was war die größte Gefahr in Mühlen? Warum war Holzkohle im Mittelalter so bedeutend? Wie viele Papiermühlen gab es früher? Diese Fragen werden an vier Stationen von Dr. Jörg Ruthrof, Alfred J. Köhl und Dr. Klaus Nopitsch beantwortet. Geführt wird die Tour von Roland Sorgenfrei.

26163
Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 1
Do, 10. März, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer
Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen beherrschen? In diesem Kurs lernen Sie Ihre Kamera besser kennen und erfahren Wissenswertes über die theoretischen und praktischen Grundlagen der Fotografie. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite und Blickwinkel. Des Weiteren werden Ihnen die Unterschiede zwischen Automatik-, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26164
Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 2
Do, 17. März, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer
Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? In diesem Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung. Basiskenntnisse vermittelt der Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1“. Ein Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26165
Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 3
Do, 24. März, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer
Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW- zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Im Anschluss bietet der Kurs „Fotoexkursion - Rundgang durch Wendelstein“ an, um das Erlernte praktisch auszuprobieren.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26178
Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 1
Do, 23. Juni, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer
Beschreibung siehe Kurs-Nr. 26163

26179
Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 2
Do, 30. Juni, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer
Beschreibung siehe Kurs-Nr. 26164

26180
Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 3
Do, 7. Juli, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer
Beschreibung siehe Kurs-Nr. 26165

26357
Fotoexkursion
Rundgang durch Wendelstein
So, 27. März, 9-13 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 30,- €
Uwe Pfeiffer
Bei diesem Rundgang in und um Wendelstein setzen Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen „Grundlagen der digitalen Fotografie“ in die Praxis um. Wir fotografieren Tiere, Landschaft, einen Wasserfall, Gebäude, bewegte Objekte und vieles mehr. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Vorausgesetzt wird in der Regel eine Teilnehme am Kurs: „Grundlagen der digitalen Fotografie“ und wettertaugliche Kleidung.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug, Stativ

26358
Fotoexkursion
Rundgang durch Wendelstein
So, 10. Juli, 9-13 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 30,- €
Uwe Pfeiffer
Beschreibung siehe Kurs-Nr. 26357

Sprachen

30200 NEU
Schnupperkurs Chinesisch
Sa, 12. März, 10.30-12 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: gebührenfrei
Hongli Yang
Chinesische Sprache zu lernen - zu schwer? Chinesische Schriftzeichen zu schreiben - unmöglich? In diesem 90-minütigen Schnupperkurs möchte ich Ihnen zeigen, dass Chinesisch gar nicht so schwer ist, wie Sie vielleicht denken. Sie erhalten u. a. einen kleinen Überblick über den Aufbau der Sprache, das Schreiben von Schriftzeichen und lernen, einen kleinen, alltäglichen Dialog zu führen.

30202
Chinesisch A1.1
Anfänger
Mi, 16. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 168,- €
Hongli Yang
Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache und ergänzt diese mit landeskundlichen und kulturellen Hintergründen. Schriftzeichen werden eingeführt. Am Ende der Stufe A1 können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.
Bitte mitbringen: Lehrwerk: Chinesisch erleben (Leben in China), ISBN: 978-7-04-019054-0

30204
Chinesisch A1.2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Do, 10. März, 18.30-20 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 168,- €
Hongli Yang
Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache und ergänzt diese mit landeskundlichen und kulturellen Hintergründen. Schriftzeichen werden eingeführt. Am Ende der Stufe A1 können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.
Bitte mitbringen: Lehrwerk: Chinesisch erleben (Leben in China), ISBN: 978-7-04-019054-0

32221
Living English for Beginners
Do, 17. März, 18.45-20.15 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €
Nigel Greenhalgh
In diesem Kurs können Sie gerne einsteigen, auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, aber wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit in einem kommunikativen Unterricht Englisch lernen möchten, der Sie für den Urlaub oder den Alltag vorbereitet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs.

32322
Early Morning English
Di, 8. März, 8.15-9.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 100,- €
Pauline Eduwaard
Hier können Sie in einer kleinen Gruppe Ihr Schulenglisch wieder flott machen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen praxisorientierten Übungen gefestigt. Landeskundliche, kulturelle Gewohnheiten und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit. Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

32421
Englisch
Niveaustufe B1/B2
Di, 8. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 114,- €
Pauline Eduwaard
Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit aktuellen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

32422
Living English (B1+ Level)
Living English for Lovers of English
Mi, 9. März, 10-11.30 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 111,- €
Nigel Greenhalgh
Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit immer wieder neuen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1 / English for students with 4/5 years of experience.

32423
Englisch Mittelstufe
Mi, 9. März, 18-19.30 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 97,- € (+ Papiergeld)
Susanne Hennemann
In diesem schon länger bestehenden Kurs wird Englisch ohne Zeit- und Leistungsdruck in gemütlichem Tempo vermittelt. Neben dem Kursbuch NEXT lesen und analysieren wir zudem Kurzgeschichten und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das genaue Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

32731
English Conversation
Level B1
Di, 8. März, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 100,- €
Pauline Eduwaard
You can speak English fairly well, still there are some frequent mistakes and things you think you'll never learn. In this class you will look into the pitfalls of the English language, read topical texts, hear interesting things about English speaking countries and do a lot of talking. And the best part is that you will find yourself in a small group, so there will be enough time for all your questions and inputs. Sounds good? Then join us!
Prior knowledge: about. 6-7 years school english. No textbook!

32735
English Conversation
For Advanced Learners
Do, 17. März, 9-10.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €
Sonja Goßler
If you love speaking English, join our small and friendly English class! We want to talk about everyday events and interesting topics, an of course, we want to have some fun together. If you are keen on improving your grammar, you are free to ask any grammar questions you like! You should have at least fife years of school English. No textbook required.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag

32736
English Conversation
For Advanced Learners
Do, 17. März, 10.45-12.15 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- € (+ 2,- € Materialkosten)
Sonja Goßler
If you love speaking English, join our small and friendly English class! We want to talk about everyday events and interesting topics, an of course, we want to have some fun together. If you are keen on improving your grammar, you are free to ask any grammar questions you like! You should have at least fife years of school English. No textbook required.

33003
Französisch
Fortsetzungskurs
Do, 17. März, 10.30-12 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 114,- €
Nadine Schäfer
Dieser Kurs lädt dazu ein, auf einer unterhaltsamen „Tour de France" Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Umgangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wieviel Spaß es macht, sich mit Franzosen unterhalten zu können und sie zu verstehen. Also Bon Courage!, „Nur Mut!" - lassen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebensart unserer französischen Nachbarn, vertraut machen und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 2

33210 **NEU**
Französisch A2
Mo, 25. April, 9.30-11 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 95,- €
Heike Flügel
Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs

35110
Italienisch
Niveaustufe A1
Do, 10. März, 14.30-15.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 83,- €
Kerstin Deitmer
In diesem Kurs erweitern Sie Ihre soliden Grundkenntnisse und üben aktiv, touristische Alltagssituationen (Hotel, Camping, Restaurant, Geschäft, Bar) sprachlich zu meistern oder mit Italiener*innen zu plaudern. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Je nach Situation kann der Kurs auch online stattfinden. Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

35111
Italienisch
Niveaustufe A1
Do, 10. März, 11.15-12.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 100,- €
Kerstin Deitmer
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das Niveau A1 auf abwechlungsreiche Weise wiederholen und vertiefen möchten. Aktives Sprechen wird geübt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Je nach Situation kann der Kurs auch online stattfinden.
Bitte mitbringen: Nuovo Espresso A1, ca. ab Lektion 3

35220
Italienisch Grundstufe
Niveaustufe 2/A2
Di, 8. März, 17-18.30 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 104,- €
Marco Cupelli
In diesem Kurs wiederholen wir das Niveau A2 und betrachten hin und wieder einige Aspekte der italienischen Sprache. Wir wollen Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 A2, ab Lektion 5

35221
Italienisch
Niveaustufe A2
Do, 10. März, 9.30-11 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 89,- €
Kerstin Deitmer
Approfondiamo la lingua e parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografia, storia...). A richiesta ripetiamo alcuni aspetti della lingua. Je nach Situation kann der Kurs auch online stattfinden.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab ca. Lektion 7

35331
Italienisch Mittelstufe B1
Benvenuti!
Di, 8. März, 18.45-20.15 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 104,- €
Marco Cupelli
Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ab Lektion 5

35708
Facciamo quattro chiacchiere
Livello B1/1
Fr, 11. März, 9-10.30 Uhr, 11 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 92,- €
Ivana Elena Quarta
Parlare per gli Italiani è un'arte da condividere Corso di conversazione....Divertimento all'italiana. B1/1.

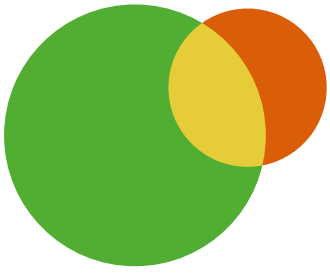
37220
Spanisch
Niveaustufe A2
Mi, 9. März, 17.30-19 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 97,- €
Karin Wolfermann
Sie haben bereits Grundkenntnisse der spanischen Sprache (A1-Niveau) und wollen in einem freundlichen kleinen Kurs weiter lernen? Dann kommen Sie zu uns! Wir beginnen gerade mit einem A2-Buch und Quereinsteiger/innen sind uns sehr willkommen. Buch wird im Kurs bekannt gegeben

37222
Resistiremos !
Niveaustufe A2
Di, 8. März, 10.15-11.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €
Ursula Reitberger
Seguimos hablando: de nuestros hobbis, de excursiones, del mundo hispanohablante, de lo que pasa alrededor de nosotros.Y siempre aprendiendo algo nuevo. ¡ Anímate y ven ! Te esperamos.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2

37320
Spanisch - B1
Mi, 9. März, 19.15-20.45 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 146,- €
Karin Wolfermann
Wir sind ein kleiner, gemütlicher, lustiger Kurs, der sich die hispanische Sprache und Kultur auch über aktuelle Texte, Musik, etc. erschließt. Wir fangen gerade mit einem neuen Buch der Niveaustufe B1 an und freuen uns über Quereinsteiger/-innen, Bienvenidos! Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

37321
Los martes por la mañana
Niveaustufe B1
Di, 8. März, 8.15-9.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €
Ursula Reitberger
Con energia e ilusión volvemos a encontrarnos para reanimar nuestros conocimientos del español, revisando las palabras y la gramática y sobre todo hablando de todo lo que nos interesa: de la cultura, la historia, las actualidades y de la vida en general en los países hispanohablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto B1

37720
Spanische Konversation
Niveaustufe B1
Mi, 9. März, 10-11.30 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 97,- €
Karin Wolfermann
Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die Grammatik wird anhand des Lehrbuches „Perspectivas B1" wiederholt. Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse. Buch wir im Kurs bekannt gegeben



Gesundheit /Bewegung

40640
Yoga
Für Anfänger und Erfahrene
Mo, 7. März, 9-10.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 61,- €
Anita Grupa
Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

40641
Yoga
Für Anfänger und Erfahrene
Mo, 7. März, 10.45-12.15 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 37,- €
Anita Grupa
Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

40642
Klassisches Hatha Yoga
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Do, 10. März, 17.30-18.45 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 67,- €
Sonja Boenke
Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und Stoppersocken

40643
Klassisches Hatha Yoga
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Do, 10. März, 19-20.15 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 67,- €
Sonja Boenke
Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende

meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und Stoppersocken

40644
Integral Yoga
Mo, 7. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 74,- €
Gerda Ana Porschert
Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege.
Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40645
Integral Yoga
Do, 10. März, 9.30-11 Uhr, 11 x,
Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg,
Am Schloßgraben 3
Gebühr: 74,- €
Gerda Ana Porschert,
Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege.
Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40646
Integral Yoga
Mi, 9. März, 16.30-18 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 74,- €
Gerda Ana Porschert
Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege.
Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40647
Integral Yoga
Mi, 9. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 81,- €
Gerda Ana Porschert
Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege.
Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40650
Faszien-Yoga
Workshop
Sa, 19. März, 14.30-16.30 Uhr,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)
Sonja Maier
Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Übungen aus dem Yoga und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.
Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40651
Faszien-Yoga
Mo, 14. März, 19.15-20.15 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 77,- € (inkl. Materialkosten)
Sonja Maier
Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Übungen aus dem Yoga und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.
Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40652
Faszien-Yoga
Fr, 25. März, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29
Gebühr: 40,- € (inkl. Materialkosten)
Sonja Maier
Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Übungen aus dem Yoga und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.
Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40655
Yoga nach Prinzipien Anusara Yoga
Yoga nach Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yogas
Mi, 16. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 89,- €
Irmela Kindlein
Der Yoga-Stil für den Körper eines Menschen im 21. Jahrhundert. Er verbindet klassische Yoga-Stellungen mit Prinzipien der modernen Bio-Mechanik und integriert Schüler mit und ohne Vorkenntnisse in den Unterricht. Die Ansage der Haltungen ist leicht verständlich und beugt Verletzungen vor. Der Übende wird zurück zu seiner idealen Körperhaltung geführt, Verspannungen werden gelockert und die Beweglichkeit nimmt zu. Lass dich mitnehmen auf eine Reise zu einem allgemein gesteigerten Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, optional: eigene Yoga-Matte, Yoga Band und Yoga Block

40795
Qigong
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, 25. April, 17.30-19 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Gebühr: 74,- €
Rita Utz-Wehle
Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

40796
Qigong
Für Fortgeschrittene
Mo, 25. April, 19.15-20.45 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Gebühr: 74,- €
Rita Utz-Wehle
Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

40931
Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode
Für Kiefer, Nacken und Schultern
Fr, 11. März, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Gebühr: 114,- €
Heike Steinbauer
Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

41186
Smovey-Walk
Schwung und Bewegung mit Schwingringen
Mo, 7. März, 16.45-17.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 92,- € (inkl. Materialkosten)
Sonja Maier
Smovey´s sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und deine Gesundheit fördern. Du lernst Übungen kennen, die deine Muskeln und deinen Rücken dehnen und kräftigen, dein Bindegewebe straffen und

dein Immunsystem stärken. Du steigerst deine Ausdauer, wirst beweglicher und kommst ins Gleichgewicht. Spielerisch findest du Ausgleich und gehst gestärkt heim. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41187
Smovey-Walk
Schwung und Bewegung mit Schwingringen
Mo, 7. März, 18-19 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)
Sonja Maier
Smovey´s sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und deine Gesundheit fördern. Du lernst Übungen kennen, die deine Muskeln und deinen Rücken dehnen und kräftigen, dein Bindegewebe straffen und dein Immunsystem stärken. Du steigerst deine Ausdauer, wirst beweglicher und kommst ins Gleichgewicht. Spielerisch findest du Ausgleich und gehst gestärkt heim. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41188
Iso-Gym® und orientalischer Tanz
Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining
Fr, 11. März, 17.30-19 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 94,- €
Ute Dietz
Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik (Iso-Gym®) mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Aufrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: evtl. Matte/Decke

41189
Sommer Smovey-Walk
Mit Schwung und gesunder Bewegung
Mo, 1. August, 18-19 Uhr, 3 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Parkplatz
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Sonja Maier
Smovey-Walken ist genauso einfach wie normales Gehen. Smovey´s sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und deine Gesundheit fördern. Du lernst Übungen kennen, die deine Muskeln und deinen Rücken dehnen und kräftigen, dein Bindegewebe straffen und dein Immunsystem stärken. Du steigerst deine Ausdauer, wirst beweglicher und kommst ins Gleichgewicht. Spielerisch findest du Ausgleich und gehst gestärkt heim. Zusammen mit netten Menschen macht Bewegung noch mehr Spaß. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41275 NEU
Pilates
Für den Rücken
Do, 10. März, 10-11 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 32,- €
Heike Flügel
Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken

41657
Nordic Walking
Bewegung mit Spaß und Freude
Mi, 9. März, 9.45-11.15 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Parkplatz
Gebühr: 76,- €
Ulla Quarda
Sie möchten wieder in Schwung kommen, ein paar Kilo verlieren, oder einfach fit bleiben? Ich vermittle Ihnen Spaß und Freude an der gesunden Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an alle, egal welches Alter, ob Anfänger oder erfahrender Läufer, Mütter mit Kind in der Trage, nach einer Schwangerschaft oder OP. Nordic-Walking-Stöcke können bei der Dozentin ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).
Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke

45671
Kurz-Fasten Wochenende
Heilsames Fasten oder Basenfasten
Fr. 01.04/08.04.,Sa. 09.4.,So.,10.4.,Mo. 11.04, jeweils von 19.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 55,- €
Veronika Ehm,
Fasten- egal ob Sie einmal streng Fasten (nach Otto Buchinger) oder Ihren Körper mit Basischen Lebensmitteln etwas gutes tun möchten, dieser Kurs richtet sich an alle die gerne einmal in die „Welt des Fastens“ eintauchen wollen. Wir fasten zusammen in der Gruppe am Wochenende und bereits am Montag zum Arbeitsbeginn, darf jeder wieder etwas essen. Der Körper kommt in den Zustand der „Autophagie“ und befreit sich, von einem Teil, seines eigenen „Mülls“.
Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

45672
Kurz-Fasten Wochenende
Heilsames Fasten oder Basenfasten
Mo.20.6,Fr. 24.6.,Sa., 25.6.,So., 26.6.,Mo.27.6., jeweils 19.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 55,- €
Veronika Ehm,
Fasten- egal ob Sie einmal streng Fasten (nach Otto Buchinger) oder Ihren Körper mit Basischen Lebensmitteln etwas Gutes tun möchten, dieser Kurs richtet sich an alle die gerne einmal in die „Welt des Fastens“ eintauchen wollen. Wir fasten zusammen in der Gruppe am Wochenende und bereits am Montag zum Arbeitsbeginn, darf jeder wieder etwas essen. Der Körper kommt in den Zustand der „Autophagie“ und befreit sich, von einem Teil, seines eigenen „Mülls“.
Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kochen

42252
Nudeln aus aller Welt
Fr, 11. März, 18-22 Uhr,
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche
Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)
Sabine Ederer
Wer Nudeln mag, wird diesen Kurs lieben. Entdecken Sie raffinierte Nudelrezepte aus der ganzen Welt. China Dumplings, Thailand-Glasnudelsalat, Vietnam-Pho Bo, Deutschland-Käsespätzle, Schweiz-Älplermagronen, Italien-Lachs-Ravioli, Österreich-Schlutzkrapfen.
Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

42253
Knödelkurs
Fr, 25. März, 18-22 Uhr,
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche
Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)
Sabine Ederer
Besuchen Sie doch einmal einen Knödelkurs, ein echtes KNÖDEL-Seminar. Was für den Italiener die Nudeln, sind für den Bayern (Franken) die Knödel, Klöße. Eine große Auswahl davon bietet dieser Knödelhimmel: Spinatknödel, Speckknödel Kaspress-Knödel, Rohe Klöße, Böhmische, Zwetschgenkknödel, und nicht zuletzt der Semmelknödel. Über die große Kunst der Knödelherstellung und viel Wissenswertes zu diesem Thema erfahren.
Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

Kreatives

50201
Biografisches Schreiben
Lebensschätze heben und bewahren
Do, 10. März, 14.30-16.30 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €
Brigitte Riemann
„Ich könnte ein Buch schreiben“, sagen wir oft, wenn wir über unser Leben nachdenken. Machen Sie es doch! Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu ordnen und Ereignisse zu verstehen. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu den Geschichten, die unser Leben schrieb. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben. Der Kurs findet 14-tägig statt.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

52041 NEU
Schnelle Bleistiftzeichnungen
Sa, 19. März, 10-14 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11
Gebühr: 24,- €
Khaled Abdo
Leicht verständliche Einführung in das Schnellzeichnen von Portraits, Stillleben und Landschaft.

Im Kurs werden Grundlagen vermittelt und ausprobiert.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4, Bleistifte, Radiergummi, Fotos zum Abzeichnen und Verpflegung

52329
Kreative Aquarellmalerei
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Do, 24. März, 15-17.30 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
Gebühr: 97,- €
Christa Ruthrof
Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

52330
Kreative Aquarellmalerei
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Do, 24. März, 18.30-21 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
Gebühr: 97,- €
Christa Ruthrof
Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

53430
Lust am farbigen Glas
Glaskunst
Do, 24. März, 19-21.30 Uhr, 3 x,
Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Gebühr: 58,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)
Christoph Eder
Fehlt Ihnen noch ein „Hingucker“ in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten. Materialkosten (ca. 30 - 50 €) fallen je nach Verbrauch an und sind vor Ort zu entrichten.

54020
Zuschneiden und Nähen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, 14. März, 18-21 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 134,- €
Gertraud Linck
Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt!
Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

54021
Zuschneiden und Nähen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Di, 15. März, 18-21 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 134,- €
Gertraud Linck
Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt.
Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

54022
Zuschneiden und Nähen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mo, 21. März, 18-21 Uhr, 7 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 117,- €
Gertraud Linck
Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt.
Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

Persönlicher Stil

43132
Farbberatung nach 10 Jahreszeiten
Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben
Mi, 8. Juni, 17.30-21.15 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)
Helga Dollhofer-Veleta
Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen.
Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

43133
Top gestylt in 5 Minuten
Stylingseminar Haare, Kleidung und Make-Up
Di, 17. Mai, 17.30-21.15 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)
Helga Dollhofer-Veleta
Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt.
Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

43134
Das perfekte Augen-Make-up
Schmink-Workshop
Mo, 25. Juli, 17.30-21.15 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)
Helga Dollhofer-Veleta
Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-Ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbraunen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat.
Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

Das vhs Gesamtprogramm des Landkreises ist unter www.vhs-roth.de einsehbar.

Online-Anmeldung unter www.vhs-roth.de

Gestaltung/Druck: SEIFERT Medien, Wendelstein

Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

● Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
● 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)

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 ZZZ0 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)

Datum | Unterschrift ✘

Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

● Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
● 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)

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 ZZZ0 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)

Datum | Unterschrift ✘