

PROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2025

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 2025!

Gesellschaft

K58005

Fahrsicherheitskurs für E-Bike-Fahrer

Theorie und Praxis für mehr Spaß mit
dem Pedelec

Sa, 10. Mai, 9-13 Uhr,

Wendelstein, Verkehrsübungsplatz,
Röthenbacher Str.

Gebühr: 30,- €

Klaus Tscharnke

Sie haben schon länger nicht mehr auf dem Rad gesessen? Sie wollen mit Ihrem neuen Pedelec vertrauter werden und ein Mehr an Sicherheit gewinnen? Dann ist der Fahrrad-Fahrsicherheitskurs genau das Richtige für Sie. Auf einem speziellen Parcours üben wir den Umgang mit kritischen Fahrsituationen, wie das rasche Ausweichen vor Hindernissen, das Meistern enger Kurven oder Holperstrecken und mehr, sowie den richtigen Umgang mit Schaltung und Motorsteuerung.

Bitte mitbringen: Fahrrad, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Helm

K16300 NEU

Entspannter Familienalltag für Alle

Praxisnahe Tipps für Eltern,
um Stress zu reduzieren

Sa, 22. März, 10-14 Uhr,

Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10

Gebühr: 26,- €

Barbro Hvass

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

Die Dozentin ist systemische Beraterin und ausgebildete Erzieherin mit über 30 Jahren Berufserfahrung in frühkindlicher Erziehung und arbeitet mit Familien aus den verschiedensten pädagogischen Richtungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung, Getränk

K45010 NEU

Erste Hilfe bei Kindernotfällen Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren

Sa, 28. Juni, 9-12.30 Uhr,

Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

Sandra Seitz

Lerne, wie du lebensbedrohliche Situationen beim Baby und Kleinkind erkennst und im Ernstfall schnell und sicher handelst. Der Kurs ist für Eltern und Großeltern geeignet, ebenso wie für Babysitter, Au-Pair und alle, die beruflich oder privat mit Babys und Kleinkindern zu tun haben. Er kombiniert

theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen und bereitet dich so auf jegliche Notfälle im Kindesalter vor. Die Inhalte sind speziell auf die Besonderheiten im Kindesalter ausgerichtet und gehen insbesondere auf folgende Themen ein:

- Unfall- und Notfallprävention & Wiederbelebung
- Erstickungsanfall & Fremdkörper in den Atemwegen
- Umgang mit Verbrennungen, Vergiftungen, Fieberkrämpfen und anderen Notfällen
- Praktische Übungen an verschiedenen Demonstrationsmaterialien

Die Kursleiterin ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Gesundheits- und Pflegepädagogin M.A. und zertifizierte Kindernotfalltrainerin.

Über die Teilnahme an diesem Kurs erhältst du eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten des Kindernotfallkurses. Erkundige dich einfach bei deiner Krankenkasse.

Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

K13221

Sternegucken

Einstieg in den Sternenhimmel

Mo, 5. Mai, 19-22 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8

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 diesen Kursen nicht verwendet werden.

Keine Ermäßigung möglich. Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, wettergerechte (dunkle) Kleidung

K58111

Nur Fliegen ist schöner!

Einstieg ins Drohnenfliegen

Sa, 12. Juli, 9-15 Uhr,

Wendelstein, TSV Kleinschwarzenlohe, Schleißweg 1

Gebühr: 59,- €

Uwe Pfeiffer

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

Drohnen werden vom LICHTBLITZ Pfeiffer zur Verfügung gestellt. Eigene Drohnen können in diesem Kurs nicht verwendet werden! Keine Ermäßigung möglich. Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Vesper, wettergerechte Kleidung

K55243

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 15. Mai, 18-21 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten sich mit deren Funktionen vertraut machen? In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der digitalen Fotografie behandelt und Sie lernen Ihre Kamera noch besser kennen.

Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite/Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku und Handbuch), Schreibzeug

K55244

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 22. Mai, 18-21 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? In diesem Kurs werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittlenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung.

Grundlagen vermittelt der Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku und Handbuch), Schreibzeug

K15009

Ordnung im Kleiderschrank - weniger ist mehr

Nachhaltigkeit und Klarheit im Kleiderschrank

Do, 20. März, 18-21 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 36,- €

Petra Schwarz

Haben Sie auch das Gefühl, vor einem übervollen Kleiderschrank zu stehen, aber trotzdem nichts zum Anziehen zu haben? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Kleiderschrank reduzieren und dabei einen bewussten Umgang mit Ihrer Kleidung entwickeln können. Wir gehen Schritt für Schritt durch den Prozess des Aussortierens und lernen, uns von unnötigem Ballast zu befreien – ganz gleich, ob es um eine generelle Verkleinerung geht oder den Weg zu einem nachhaltigen Lebensstil.

Entdecken Sie, wie Sie aus weniger mehr machen können, ohne ständig neue Kleidung zu kaufen, und dabei Ihren eigenen Stil bewahren. Der Fokus liegt nicht auf Modetrends, sondern auf einem klaren, praktischen Ansatz für einen Kleiderschrank, der Ihnen jeden Tag Freude bereitet. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Sprache

K30202 **online**

Chinesisch A1.1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Mi, 12. März, 17-18.30 Uhr, 10 x,

Online-Kurs

Gebühr: 112,- €

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölke-

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

K32322

Morning English

Niveau A2/B1 mit Vorkenntnissen

Mo, 17. Februar, 10.45-12.15 Uhr, 15 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 125,- €

Evan Hughes

Speakeasy! Anyone looking to improve their English vocabulary and grammar skills in a relaxed and enjoyable setting is welcome to attend this course. Instead of books, we read and discuss short articles, texts, and stories.

Vorkenntnisse: Niveau A2 bzw. ca. 6 Jahre

K32731

English Conversation - intermediate and advanced learners

Niveaustufe B2

Mo, 17. Februar, 9-10.30 Uhr, 15 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 125,- €

Evan Hughes

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

No book required.

K32732

Evening Conversation for intermediate learners

Niveaustufe B1/B2

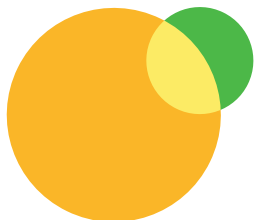
Di, 18. Februar, 18-19.30 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 117,- € (+ 2,- € Kopiergeld)

Sonja Göbner

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 Diskussions-themen. Es gibt kein Kursbuch. Lesetexte werden am jeweiligen Kursabend ausgeteilt. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2



K32734

Living English - For young and old

Enjoy using your English from B1 level
an higher

Mi, 19. Februar, 10-11.30 Uhr, 15 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 125,- €

Nigel Greenhalgh

Looking to challenge and improve your English? Join our B1+ English conversation course, designed to be both stimulating and enjoyable. The course covers a wide range of topics drawn from media, literature, and everyday life, offering you varied and engaging content. You'll be motivated by a native speaker, who believes in the philosophy of „Living English“ – bringing the language to life in every lesson. Come, sharpen your skills, and have fun along the way. No book required.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

K32735

English Conversation

For Advanced Learners (B1/B2)

Do, 20. Februar, 9-10.30 Uhr, 13 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 108,- € (+ 2,- € Kopiergeld)

Sonja Goßler

If you love speaking English, join our small and friendly English class! We want to talk about everyday events and interesting topics, and 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 five years of school English. No textbook required. Niveaustufe ca. B1/B2

K33129

Französisch

Niveaustufe A1 (Kleingruppe)

Mo, 10. März, 18.30-20 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 157,- €

Nadine Schäfer

Wir bauen auf die vorangegangenen Semester Französisch auf und erweitern kontinuierlich unseren Wortschatz, die Grammatik und unsere Sprachfertigkeit. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin 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.

K32734

Französisch

Niveaustufe A2

Do, 13. März, 10.45-12.15 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 133,- €

Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt ein, auf einer unterhaltensamen „Tour de France“ Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Umgangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wie viel Spaß es macht, sich mit Franzosen unterhalten zu können und sie zu verstehen. Also „Bon Courage!“ Nur Mut! Machen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebensart unserer französischen Nachbarn, vertraut und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

K35110

Italienisch A1

Wiederholung und Festigung
des Niveaus A1

Do, 20. Februar, 11.15-12.45 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

In diesem Kurs wird das Level A1 sehr langsam und abwechslungsreich wiederholt und vertieft. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger mit soliden Grundkenntnissen sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: Das Buch wird im Kurs besprochen

K35220

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 4. Februar, 17-18.30 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 133,- €

Marco Cupelli

In diesem Kurs wiederholen wir das Niveau A2 und betrachten hin und wieder einige Aspekte der italienischen Sprache. Wir wollen die 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.

Das Lernen in einer Kleingruppe ermöglicht intensiveres Lernen und Arbeiten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

K35221

Italienisch

Wiederholung und Festigung
der Niveaustufe A2

Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

Im Vordergrund steht die Wiederholung bzw. Festigung des Niveaus A2, jedoch erweitern Sie dabei auch Ihre Sprachkenntnisse (Wortschatz und Grammatik). Kommunikation und die Fähigkeit, sich flüssig auszudrücken, sind das Ziel. Dabei wird das Lehrbuch ergänzt durch aktuelle Videos, Lieder, leichte Lektüren und interessante Webseiten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Passo dopo Passo A2 Plus, ab Lektion 3

K35331

Italienisch Mittelstufe - Benvenuti!

Niveaustufe B1

Di, 4. Februar, 18.30-20 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 117,- €

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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

K37220

Spanisch

Niveaustufe A2

Mi, 12. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 89,- €

Karin Wolfemann

Dieser fröhliche kleine Kurs erschließt die spanische Sprache und Kultur durch aktuelle Texte, Lieder und praktische Sprechansätze. Viel Wert wird auf die Konversation gelegt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas Ya, A2, ab Lektion 11

K37720

Spanische Konversation

Niveaustufe B1

Mi, 12. März, 10-11.30 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 89,- €

Karin Wolfemann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der

sich der hispanischen Sprache durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse.

Das Lernmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Gesundheit

K40080 NEU

Schulter-Nacken-Workshop

Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Sa, 5. April, 13.30-16 Uhr,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 23,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

In diesem Workshop lernen wir Übungen zur Selbsthilfe, schaffen Bewusstsein für belastende Bewegungsmuster, bringen den Schultergürtel und Nacken in Balance, lösen Spannungen auf und erfahren Zusammenhänge über Schmerzproblematiken. Der Workshop beinhaltet Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Kräftigung, Faszientraining, Neurozentriertes Training, Dehnung, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining. Darüber hinaus gehen wir der Frage nach, was es für Möglichkeiten gibt, wenn alle Übungen nicht genügend weiterhelfen?

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Kleidung für die Entspannung, Getränk

K45325

Thailändische Fußreflexzonenmassage

Sa+So, 10./11. Mai, 10-14 Uhr,

Wendelstein, Hort, Röthenbach

b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 60,- € (+ 5,- € Kosten für Skript + Öl)

Sabine Harbauer

Die Fußreflexzonenmassage ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen sowie zur Entspannung und Regeneration. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erlernen Sie am Gegenüber einfache Grifftechniken zum Lockern der Füße und das Auffinden und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstab. Auf Wunsch kann der Holzstab von der Dozentin erworben werden. Idealerweise melden Sie sich mit Partner*in an.

Kosten für Skript und Öl (5 €) sind bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Buntstifte, Verpflegung, Getränk

K45669 online

Fasten mit „Deiner Fastenbox“

Heilsames oder Basisches Fasten möglich

10./13./14./15./17./19. März, jeweils 19:00-20:15 Uhr, 6 x,

Online-Kurs

Gebühr: 115,- € (inkl. Materialkosten für die Fastenbox)

Veronika Ehm

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Der Mensch wird durch die verstärkte Autophagie beim Fasten ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Am ersten Abend werden beide Fastenarten und der genaue Ablauf besprochen. Ihr werdet sicher durch eure persönliche Fastenzeit von mir begleitet. Ebenfalls ist die Fastenbox im Wert von 69,- € im Preis enthalten. Darin sind hochwertige Produkte für eure Fastentage. Somit muss fast nichts besorgt werden. Die Fastenleitung ist ausgebildete Heilpraktikerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

K45670 online

Fasten mit „Deiner Fastenbox“

Heilsames oder Basisches Fasten möglich

30.06./03.07./04.07./05.07./07.07./0

9.07., jeweils 19:00-20:15 Uhr, 6 x,

Online-Kurs

Gebühr: 115,- € (inkl. Materialkosten für die Fastenbox)

Veronika Ehm

Kursbeschreibung siehe Kurs K45669

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Bewegung

K40640

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 10. März, 9-10.30 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Das Ziel ist die 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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, warme Socken

K40641

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 10. März, 10.40-12.10 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Anita Grupa

Kursbeschreibung siehe Kurs K40640

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, warme Socken

K40642

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 13. März, 17.15-18.30 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 62,- €

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlfühl 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, Stoppersocken

K40643

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 13. März, 18.30-19.45 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 62,- €

Sonja Boenke

Kursbeschreibung siehe K40642

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Stoppersocken

K40644 NEU

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 13. März, 18-19.30 Uhr, 13 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach

b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 97,- €

Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasa, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit, geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusst-

heit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmende jeden Alters und an Teilnehmende, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

K40645

Yoga

Mi, 19. Februar, 18.30-20 Uhr, 12 x, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 89,- €

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

K40646

Yoga

Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 11 x, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3
Gebühr: 82,- €

Gerda Ana Porschert

Kursbeschreibung siehe Kurs K40645

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

K40648

Hatha Yoga

Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen

Di, 11. März, 17.30-18.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 74,- €

Pia Hegmann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Wunsch nach körperlichem Ausgleich und zugleich Entspannung haben. Die Stunden sind für Einsteiger*innen geeignet, da die Körperhaltungen (Asanas) präzise und in modifizierter Form angesagt werden. Allen Stunden liegt ein anderes herzöffnendes Thema zugrunde, bei dem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Block, Band, Getränk

K40649

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit für mich - entspannen und durchatmen

Mi, 26. Februar, 17.30-19 Uhr, 16 x, Wendelstein, GS Kleinschwarzenlohe, Allerheiligenweg 21, MZR
Gebühr: 119,- €

Arianna Schröter

Mit Yoga Sequenzen den Tag ausklingen lassen, die Gedanken zur Ruhe bringen. Durch Asanas, Atemübungen und Entspannungsreisen, die auf Körper, Seele und Geist wirken, werden die eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert. In sanften Bewegungsabfolgen werden einzelne Yogahaltungen erlernt. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das Erkennen der eigenen Grenzen gefördert. Diese Balance bringt Körper und Geist in Einklang.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Gurt, bequeme Kleidung, warme Socken

K40652

Yoga

Mo, 10. März, 18.30-19.45 Uhr, 10 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 62,- €

Jutta Weller

Mit sanften Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Rezitation und Meditation (Stille) lassen wir uns auf eine ganzheitliche Erfahrung ein. Wir formen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke

K40653

Yoga und Entspannung

Mi, 12. März, 19-20.15 Uhr, 10 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 62,- €

Jutta Weller

Kursbeschreibung siehe Kurs K40652

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke

K40660 **NEU**

Mit Yoga zu mehr Lebensqualität - entspannt in stressigen Situationen

Do, 20. Februar, 9.15-10.45 Uhr, 7 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 59,- €

Christiane Feldmann

Völlig ohne Leistungsdruck mit viel Raum und Zeit für ein tiefes Erleben des eigenen Körpers und des Atems, üben wir Yoga im ganz traditionellen Sinn: Der Geist und damit die Emotionen kommen zur Ruhe. Die Körperhaltung passt sich den Übenden an, nicht umgekehrt. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit, mehr Achtsamkeit, Gelassenheit in belastenden Situationen, eine gesündere Körperhaltung, größere Beweglichkeit,

Förderung der Durchblutung, Stärkung des Immunsystems - kurz: eine ganzheitliche Verbesserung der Lebensqualität - ist möglich!

Der Kurs ist für Jede*n geeignet. Einsteiger und Geübte!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, Decke

K40650

Faszien-Yoga

Workshop

Sa, 22. Februar, 14.30-16.30 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Giebitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Sonja Maier

Sie suchen nach einem Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag? Sie wollen eine bessere Haltung, ein besseres Körpergefühl und mehr Beweglichkeit? Testen Sie Faszien-Yoga an einem Nachmittag.

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 Workshop ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk, eigene Rolle wenn vorhanden

K40651

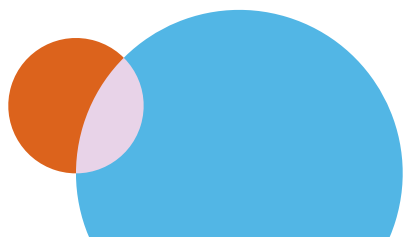
Faszien-Yoga

Mo, 10. März, 19.15-20.30 Uhr, 11 x, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 90,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

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



K40795

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 17.30-19 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gi-
bitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 83,- €

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, Getränk

K40931

Entspannung für Rücken, Schultern und Nacken

Mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 28. Februar, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gi-
bitzen 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

K41186

Smovey-Training oder Smovey-Walk

Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 24. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 91,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und die Gesundheit fördern. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Ziel sind eine gesteigerte Ausdauer, größere Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnissen findet der Walk an der frischen Luft statt.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

K41187

Smovey-Training oder Smovey-Walk

Mit Schwung und gesunder Bewegung

Mo, 24. Februar, 18-19 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 91,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und die Gesundheit fördern. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Ziel sind eine gesteigerte Ausdauer, größere Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnissen findet der Walk an der frischen Luft statt.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

K41188

Smovey-Walk

Mit Schwung und gesunder Bewegung

Mo, 4. August, 18-19 Uhr, 3 x,
Wendelstein, Gymnasium, In
der Gibitzen 29, Parkplatz

Gebühr: 21,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und die Gesundheit fördern. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Ziel sind eine gesteigerte Ausdauer, größere Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Keine Ermäßigung möglich.

Der Walk findet bei jeder Witterung statt.

Treffpunkt: Gymnasium, Parkplatz

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

K41191

Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mo, 24. März, 9.30-10.30 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Forststr. 13, Wald-
weg am Waldfriedhof

Gebühr: 90,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Panofit verbindet „Panorama“ mit „Fitness“ in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen,

fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in freier Natur. Die reine Walkingstrecke beträgt ca. 2,5 km.

Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-W1Q8WC.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte sportliche Kleidung

K41192

Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Di, 25. März, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Forststr. 13, Wald-
weg am Waldfriedhof

Gebühr: 90,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Panofit verbindet „Panorama“ mit „Fitness“ in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in freier Natur. Die reine Walkingstrecke beträgt ca. 2,5 km.

Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-W1Q8WC.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte sportliche Kleidung

K41193

Functional Aging - Funktionelles Ganzkörpertraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mi, 12. März, 17.45-18.45 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 115,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Functional Aging ist ein Trainingskonzept, das den „älter werdenden Körper“ effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert und die natürlichen Bewegungsabläufe fördert. Es verbessert Kraft, Koordination,

Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Körpergefühl und Haltung. Indem die stabilisierende Funktion von Gelenken und Muskeln ständig gefordert wird, nimmt das Training einen hohen präventiven Stellenwert ein. Der Kurs ist vor allem für Menschen ab der Lebensmitte geeignet.

Zielgruppe Functional Aging: Alle gesunden Erwachsenen, egal ob Menschen mit Bewegungsmangel, Sporteinsteiger, -wiedereinsteiger oder -erfahrene. Er richtet sich ebenso an Risikogruppen im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Das Ziel der Prävention von Krankheiten, die durch Bewegungsmangel über die Lebensspanne hinweg entstehen, steht an oberster Stelle. Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-KKZA5U.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

K41740

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 12. Februar, 9.45-11.15 Uhr, 20 x,

Wendelstein, Gymnasium, In

der Gibitzen 29, Parkplatz

Gebühr: 190,- €

Ulla Quarda

Sie möchten wieder in Schwung kommen, ein paar Kilo verlieren, oder einfach fit bleiben? Ich vermittele Ihnen Spaß und Freude an der gesunden Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an alle, egal welches Alter, ob Anfänger oder erfahrener Läufer, Mütter mit Kind in der Trage, nach einer Schwangerschaft oder OP. Die Gruppe läuft etwa 6 km. Nordic-Walking-Stöcke können bei der Dozentin ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke

Kochen

K42085 NEU

Wildkräuterküche

Delikatessen vom Wegesrand

Di, 13. Mai, 18-21 Uhr,

Wendelstein, Mittelschule, Eing.

Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Petra Ortlepp

Entdecke die vielfältige Küche in Verbindung mit köstlichen Delikatessen vom Wegesrand. Gemeinsam kochen wir mit verschiedenen wilden Kräutern leckere Gerichte, die wir im Anschluss verzehren

werden. Außerdem bereiten wir ein Kräutersalz zu, welches sich jeder mit nach Hause nehmen darf.

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas (500 ml), Behälter für Reste

K42086 NEU

Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag

Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche

Di, 10. Juni, 18-21 Uhr,

Wendelstein, Mittelschule, Eing.

Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Petra Ortlepp

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

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

Kreatives

K50201

Biografisches Schreiben Lebensschätze heben und bewahren

Do, 20. März, 14.30-16.30 Uhr, 8 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

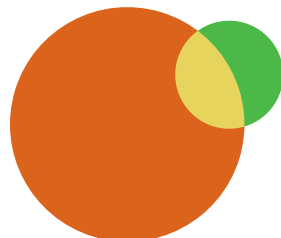
Gebühr: 79,- €

Brigitte Riemann

Mit verschiedenen Methoden des kreativen und biografischen Schreibens gehen wir auf die Suche nach unseren Lebensgeschichten. Wir entdecken viele Möglichkeiten sie aufzuschreiben und festzuhalten. So heben und bewahren wir unsere Lebensschätze – für uns, für unsere Familie, für unsere Nachkommen. Keine Schreiberfahrung nötig, nur die Lust sich mal am Schreiben auszuprobieren!

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen



K52042

Bleistiftkunst: Porträts und Stillleben

Licht und Schatten meistern

Sa, 28. Juni, 9-17 Uhr,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 48,- €

Khaled Abdo

Tauchen Sie ein in die Kunst des Bleistiftzeichnens! In diesem Kurs führt Sie Khaled Abdo, ein erfahrener Künstler und ehemaliger Kunstdozent aus Syrien, in die faszinierende Welt von Licht- und Schattentechniken ein. Sie lernen, wie Sie Tiefe und Realismus in Ihre Zeichnungen bringen – ob Porträt oder Stillleben. Mit klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen und individueller Unterstützung eignet sich dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch für Hobbykünstler, die ihre Fähigkeiten auf ein neues Niveau heben möchten.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A4, verschiedene Bleistifte, Radiergummi, Fotos zum Abzeichnen, Verpflegung

K52330

Kreative Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 13. 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

K53430

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 13. 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 Umarmelung 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.

**K53431
Lust am farbigen Glas**
Glaskunst

Do, 8. Mai, 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.

**K54080
Zuschneiden und Nähen**
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 24. Februar, 18-21 Uhr, 9 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 150,- €
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 (0911 883577) anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

**K54081
Zuschneiden und Nähen**
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 17. Februar, 18-21 Uhr, 10 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 166,- €
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 (0911 883577) anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

**K54082
Zuschneiden und Nähen**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Di, 18. Februar, 18-21 Uhr, 10 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 166,- €

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 (0911 883577) anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

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

Online-Anmeldung unter www.vhs-roth.de



Verbindliche Anmeldung
für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

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

