



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 11
Programm-Magazin
Frühling / Sommer
2026

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eyes, nose, and mouth. The lighting is soft and warm.

Mit allen
Sinnen

Mit allen Sinnen leben
Wie Achtsamkeit
Körper und Geist stärkt.
ab S.5

Lernen, das berührt
Unsere Dozent*innen
wecken die Sinne.
ab S.39

Achtsam vor Ort
Wo Lernen
auf Natur trifft.
ab S.54

Programm Frühjahr 2026

FREITAG, 23.01.2026

Smokestack Lightnin'

FREITAG, 27.02.2026

Antigua Quartett

SAMSTAG, 28.02.2026

Stefan Jürgens

LIEBE! (Erstmal Dich selbst)

SAMSTAG, 14.03.2026

Achim Amme

Der Welt ist schlecht –
Lieder, die glücklich
machen!

Tickets:

Gemeindebücherei Wendelstein
Schwabacher Tagblatt
Feuchter Bote
www.reservix.de

Jegel
scheune

DONNERSTAG, 19.03.2026

Das Casa de La Trova
bei uns zu Gast:

Alba Armengou

SAMSTAG, 21.03.2026

FaksTheater

**Text will Töne und Uli
Fiedler Trio**

Auch ich in Arkadien

SAMSTAG, 18.04.2026

Patricia Vonne Band

Veranstaltungsort:

Jegelscheune Wendelstein
Forststraße 2
90530 Wendelstein
www.jegelscheune-wendelstein.de

Förderer:



Edukado Ausgabe 11

Editorial

Liebe Leser*innen!

„Mit allen Sinnen“ – das klingt nach Leben in seiner ganzen Fülle. Nach Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Nach Momenten, in denen wir ganz da sind – aufmerksam, neugierig, offen für das, was uns umgibt.

Im oft schnellen Alltag verlieren wir leicht den Kontakt zu diesen einfachen, aber tiefen Erfahrungen. Dabei schenken sie uns Ruhe, Freude und Gesundheit – und verbinden uns mit der Welt auf eine unmittelbare Weise.

In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, die Sinne neu zu entdecken: im Wald und beim Wandern, beim Kochen und Genießen, beim Malen, Tanzen oder Musizieren. Wir zeigen, wie Achtsamkeit beginnt – im Spüren eines Tons, im Geschmack frischer Kräuter, im Gespräch mit anderen Menschen.

Als Volkshochschule im Landkreis Roth verstehen wir Bildung als Weg, der Kopf und Körper, Denken und Empfinden zusammenführt. Lernen darf man nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit Herz, Hand und allen Sinnen.

Dieses Magazin öffnet Türen zu Erlebnissen, die gut tun: zu Kursen, die die Wahrnehmung schärfen, zu Dozent*innen, die Begeisterung wecken, und zu Orten, die Kraft spenden, wie unsere Außenstelle in Röttenbach/Mühlstetten, wo Natur, Gemeinschaft und Achtsamkeit spürbar werden.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie beim Lesen, Entdecken und Ausprobieren dieser Ausgabe Ihre Sinne wieder ganz bewusst einsetzen – und dabei vielleicht auch sich selbst ein Stück näherkommen.

Herzlich



Petra Winterstein
Geschäftsführerin



Florian Barth
Fachbereiche Gesellschafts-,
Kultur und junge vhs

Inhalt

Ausgabe
2026 | 1

Das
komplette
Programm
ab S. 16

Die Wissenschaft
der Achtsamkeit
Mit allen Sinnen im Alltag

46

Was
passiert
in uns?

- 7 Kurstipps **Aktiv draußen – Atem, Bewegung und Wohlbefinden**
- 8 **Mit allen Sinnen**
Wie Achtsamkeit unser Leben bereichert
- 46 Infografik **Die Wissenschaft der Achtsamkeit**
Mit allen Sinnen im Alltag
- 48 Kurstipps **Gesundheit, Wohlbefinden und Selbsthilfe – aktiv für Körper und Seele**
- 50 **Bildung mitten im Leben**
Die vhs-Außenstelle Röttenbach
- 52 Kurstipps **Röttenbach**
- 53 Kurstipps **Aktiv – Ganzheitliche Bewegung Kraft, Mobilität – Entspannung**
- 54 **Mit Herz, Verstand und Rückgrat: 30 Jahre Bürgermeister mit allen Sinnen**
Die vhs-Geschäftsleiterin Petra Winterstein im Gespräch mit Thomas Schneider, Bürgermeister von Röttenbach
- 11 **Achtsamkeit weltweit**
andere Kulturen, andere Rituale
- 12 Kurstipps **Mit allen Sinnen**
- 14 Kurstipps **Männer in Bewegung – Kraft, Fokus und Körpertraining**
- 15 Kurstipps **Frauengesundheit**
Körperwissen, Kraft und Prävention
- 16 **Programm Frühjahr/Sommer 2026**
- 35 **Kooperationsangebote**
- 39 Kursleiterinnen an der vhs im Porträt **Mit allen Sinnen im Einklang – unsere Dozentinnen erzählen**
- 44 **Meine schönste vhs-Geschichte** von Sybille Meier
- 58 Kurstipp **Kochkurs & Urlaubsfeeling**
- 3 Editorial
- 6 Vermischtes
- 6 Impressum
- 38 AGB der vhs im Landkreis Roth
- 58 Vorschau

Foto: veresovich / 123rf.com



Foto: Gemeinde Röttenbach



Wie Achtsamkeit unser Leben bereichert

Mit allen Sinnen

Achtsamkeit ist kein Modetrend. Sie ist eine Haltung, die Körper und Geist in Einklang bringt – und deren Wirkung wissenschaftlich gut belegt ist. **Wer mit allen Sinnen wahrnimmt, reduziert Stress, stärkt Konzentration und fördert emotionale Ausgeglichenheit.** In einer Zeit, in der Tempo und Reizüberflutung unseren Alltag bestimmen, ist Achtsamkeit eine Form von Selbstfürsorge – und zugleich ein Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit.

Film-Tipp (Netflix-Doku) My Octopus Teacher

Ein Filmmacher begegnet im südafrikanischen Ozean einer Krake – und entdeckt dabei das Prinzip Achtsamkeit neu: Präsenz, Wahrnehmung, Empathie. Warum passt das? Der Film zeigt eindrucksvoll, wie stille Beobachtung und Nähe zur Natur den Blick auf Leben und Vergänglichkeit verändern.
Oscar-prämiert 2021 – emotional, bildstark, entschleunigend



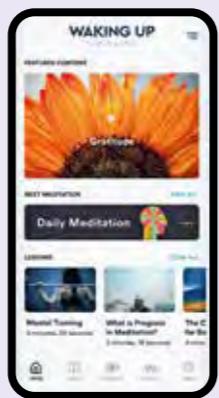
„Achtsamkeit ist keine Technik zur Entspannung, sondern eine Art, sich mit dem Leben zu verbinden.“

Daniel J. Siegel

App Waking Up von Sam Harris

Eine der bestbewerteten Achtsamkeits-Apps im deutschsprachigen Raum (inzwischen komplett auf Deutsch verfügbar). Was sie auszeichnet: Kombination aus geführten Meditationen und fundierter Philosophie – ideal für alle, die Achtsamkeit verstehen, nicht nur üben wollen.

Alternativen: Insight Timer (kostenlos, Community-basiert) oder Balloon (deutsche App mit Alltagsübungen).



Impressum

Herausgeber:
vhs im Landkreis Roth
Redaktion: Florian Barth,
Petra Winterstein (V.i.S.d.P.)
Konzeption und Gestaltung:
weinberg-brothers.de
Titelbild: iStock / CoffeeAndMilk
Infografik Seite 46/47: Frank Weinberg,
Druck: osterchrist druck und
medien GmbH, Lübener Str. 6,
90471 Nürnberg
Auflage: 6.000 Stück
Gedruckt auf
100 % Recyclingpapier

Dank an unsere
Inserenten!
Dank an die
Fotofreunde
Hilpoltstein!

**FOTO
FREUNDE
HIP**

 Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/17011-2512-1010

Buchtipps

Das achtsame Gehirn von Daniel J. Siegel

Ein Klassiker der Neuropsychologie in neuem Gewand: Der Psychiater Siegel erklärt, wie bewusste Aufmerksamkeit das Gehirn verändert und warum Mitgefühl eine messbare Hirnaktivität hat.

Besonders spannend: Das Buch zeigt, dass Achtsamkeit keine Esoterik ist, sondern neuronale Integration – also buchstäblich „Verbindung schafft“.



Kurstipp

Aktiv draußen – Atem, Bewegung und Wohlbefinden

BreathWork & Entspannung

Kraftquelle der Natur

In unserer heimischen Natur am Rothsee tauchen wir ein in sanfte Atemübungen kombiniert mit leichter Bewegung. Durch einfache und wirkungsvolle Impulse schaffen wir uns einen Raum, um zu entspannen, wahrzunehmen und anzukommen – ganz im Hier und Jetzt. Wir stärken unser Selbstbewusstsein und unsere Achtsamkeit. Lenken unsere Gedanken in eine gesunde, heilsame Richtung und gönnen unserem Körper frische Luft und Lebensenergie. Jede Einheit steht unter einem bestimmten Motto und wird mit Kurzgeschichten, Phantasiegeschichten und anderen Elementen ergänzt. So regeneriert sich unser Autopilot und wir tanken Kraft in der Natur.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage/Decke, Getränk

 ab Mo, 4. Mai, 18 - 19.30 Uhr, 4x
Allersberg, Rothsee Parkplatz,
gegenüber Schloss Appelhof (M40000)
mit Birgit Denzinger
Gebühr: 34,- €

Walking ohne Stöcke Sanftes Herz-Kreislauf-Training

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an einem sanften Herz-Kreislauf-Training interessiert sind, das sich auf lockeres Walken ohne Stöcke konzentriert. Dabei steht das Wohlbefinden im Vordergrund. Durch gezielte Bewegungen und Dehnübungen fördern wir die Fitness, die Mobilität und die allgemeine Gesundheit.

 ab Do, 11. Juni, 18 - 19 Uhr, 6x
Hilpoltstein, Auhof, Comeniusschule
(M41670), mit Heike Teufel
Gebühr: 38,- €



Mit allen Sinnen

Wie **Achtsamkeit** unser Leben bereichert

Titelthema

Ein Beitrag über Wahrnehmung, Gesundheit und die Kunst, im Moment zu sein

Wahrnehmen heißt: im Moment sein

Unsere Sinne sind die Tore zur Welt. Doch oft über hören wir, was sie uns sagen. Wir eilen von Termin zu Termin, während das Leben an uns vorbeizieht. Eine Studie der Harvard University zeigte, dass Menschen rund 47% ihrer wachen Zeit damit verbringen, gedanklich woanders zu sein – und sich dabei nachweislich unglücklicher fühlen (Killingsworth & Gilbert, Science, 2010).

Achtsamkeit wirkt dem entgegen. Sie schult die Fähigkeit, das Jetzt bewusst zu erleben – ohne Bewertung, mit offenem Interesse. Forschende um Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School entwickelten das Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). In zahlreichen klinischen Studien wurde belegt, dass acht Wochen Achtsamkeitspraxis Angstzustände, Schmerzempfinden und Blutdruck senken und gleichzeitig die Lebensqualität erhöhen können (Kabat-Zinn et al., Journal of Behavioral Medicine, 1985; Grossman et al., Journal of Psychosomatic Research, 2004).

Gesundheit beginnt mit Aufmerksamkeit

Neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis messbare

Foto: Igorhand / istockphoto.com



Veränderungen im Gehirn bewirkt. So fanden Forschende der Harvard Medical School mithilfe von MRT-Aufnahmen heraus, dass nach acht Wochen MBSR-Training die Dichte der grauen Substanz in Regionen zunimmt, die für Lernen, Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung verantwortlich sind (Hölzel et al., Psychiatry Research: Neuroimaging, 2011).

Gleichzeitig zeigt sich eine verringerte Aktivität in der Amygdala – dem Stresszentrum des Gehirns (Taren et al., Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2013). Diese Veränderungen korrelieren mit einer gesteigerten emotionalen Stabilität und einer besseren Stressbewältigung.

▷

Auch das Immunsystem profitiert: Eine Studie der University of Wisconsin–Madison konnte nachweisen, dass Achtsamkeitstraining die Antikörperbildung nach einer Grippeimpfung signifikant verbessert (Davidson et al., Psychosomatic Medicine, 2003).

Kurz gesagt: Wer achtsam lebt, reagiert gelassener, schläft besser und ist nachweislich gesünder.

Bildung mit Kopf, Herz und Hand

Achtsamkeit ist kein Rückzug, sondern bewusste Präsenz – und sie kann gelernt werden.

Die Volkshochschule im Landkreis Roth versteht Bildung als ganzheitlichen Prozess: Lernen geschieht mit Kopf, Herz und Hand. Ob in Bewegung, Sprache, Musik oder Kreativkursen – sinnliches Erleben macht Wissen erfahrbar und stärkt zugleich Konzentration, Motivation und Wohlbefinden.

Neuere bildungspsychologische Erkenntnisse bestätigen, dass multisensorisches Lernen – also Lernen mit mehreren Sinnen – zu einer nachhaltigeren Gedächtnisbildung führt und emotionale Bindung an Lerninhalte stärkt (Mayer, Educational Psychology Review, 2014).

Lernen mit allen Sinnen bedeutet also nicht nur, Inhalte besser zu behalten, sondern auch, sich selbst besser zu verstehen.

Ein Plädoyer fürs bewusste Leben

Mit allen Sinnen zu leben heißt, das Wesentliche wieder spürbar zu machen. Es bedeutet, inmitten von Geschwindigkeit innezuhalten und wahrzunehmen, was trägt: den Atem, den Körper, die Begegnung mit anderen Menschen.

Die Wissenschaft zeigt: Schon wenige Minuten täglicher Achtsamkeit verändern, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie öffnen uns für das, was da ist – und machen aus alltäglichen Augenblicken Quellen von Kraft und Lebensfreude.

Denn Gesundheit beginnt mit Wahrnehmung. Und Achtsamkeit ist der Weg dorthin.



Kleine Übung zum Mitnehmen 3 Minuten Stille

1. Atme drei Mal bewusst ein und aus.
2. Nimm drei Dinge wahr, die du siehst,
3. drei Geräusche, die du hörst,
4. drei Empfindungen im Körper.

Das ist schon Achtsamkeit – ohne Matte, ohne Kurs, einfach im Hier und Jetzt.

Wissenschaft am Rande Wusstest du, ...

... dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis die Telomer-Länge in Zellen stabil halten kann – ein Marker für biologische Alterung? (Epel et al., PNAS, 2009)

... dass meditierende Personen eine höhere Aktivität im präfrontalen Kortex zeigen, wo Selbstwahrnehmung und Mitgefühl entstehen? (Lazar et al., NeuroReport, 2005)

... dass die WHO Achtsamkeit mittlerweile als Bestandteil psychischer Gesundheitsförderung empfiehlt? (WHO, Mental Health Action Plan 2023–2030)

Achtsamkeit weltweit

andere Kulturen,
andere Rituale



INDIEN

Pratyahara (Yoga-Tradition)

Rückzug der Sinne zur inneren Sammlung – ein Grundpfeiler klassischer Achtsamkeitspraxis.



FRANKREICH

Le Goût

Der „gute Geschmack“ ist hier fast eine Philosophie: achtsames Essen, bewusstes Genießen, soziale Verbindung.



SCHWEDEN

Fika

Die tägliche Kaffeepause mit Freunden oder Kolleg*innen: entschleunigtes Miteinander, das laut Studien Stress senkt und Arbeitszufriedenheit steigert.



JAPAN

Shinrin Yoku („Waldbaden“)

Zeit im Wald verbringen, um Immunsystem und Psyche zu stärken. Offiziell Teil des japanischen Gesundheitswesens seit 1982.



THAILAND

Sabai Sabai

Ein kulturelles Ideal, das Gelassenheit, Leichtigkeit und Gleichmut ausdrückt – quasi Achtsamkeit als Lebensstil.

Kurstipps

Mit allen Sinnen



RIECHEN: Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen

Frühlingsfit

Yin Yoga – ein weicheres, erholsames Yoga – ist für Neueinsteigende, Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichsam geeignet. Es ergänzt perfekt unser von ständigem und wechselndem Stress überladenes Leben (Yang). Es wirkt auf das Bindegewebe wie Bänder, Knochen und sogar auf Gelenke des Körpers ab, die bei einer aktiven Praxis normalerweise nicht sehr stark beansprucht werden. Durch die Kombination mit 100 % reinen ätherischen Ölen, kannst du eine viel tiefere Heilerfahrung machen, da die Posen jeweils zwischen 3 und 7 Minuten gehalten werden. In dieser Zeit erfährst du zusätzliche Stille und Zeit und gibst dir die Möglichkeit, dich tief in dich selbst fallen zu lassen und zu beobachten, was das Öl in deinem Körper und Geist für eine Wirkung zeigt. Die Öle werden hauptsächlich auf die emotionalen Vorteile hin ausgewählt und im Detail erklärt.

Zusätzlich wird noch eine Klangreihe und eine Aromatouch Hand Massage die Stunde abschließen. Jeder Teilnehmer erhält eine eigene Auswahl an ätherischen Ölen (Testgröße), die mit nach Hause genommen werden können.

Fr, 24. April, 18.30 - 21 Uhr
Leerstetten, Kulturscheune (M40565)
mit Petra Waldschmidt
Gebühr: 19,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)



SCHMECKEN: Kochkurs Ayurvedisch Kochen

Traditionelle Rezepte für moderne Genießer

Die Ayurvedische Ernährung ist Teil des Ayurveda, einer indischen Gesundheitslehre mit langer Tradition. Tauchen Sie an diesem Abend ein in die Ayurvedische Küche mit aromatischen Gerichten, belebenden Kräutern, bunten Gewürzen und frischem Gemüse. Wir kochen leckere Rezepte die Sie leicht zu Hause nachkochen und genießen können. Wenn gewünscht, erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Grundprinzipien des Ayurveda und erfahren, welche Nahrungsmittel Ihrem individuellen Typ besonders guttun. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie neue Impulse für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung mit nach Hause!

Do, 23. April, 18 - 21.30 Uhr
Allersberg, Mittelschule (M42115)
mit Jacqueline Görtler
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Auch in Abenberg (M42101) und Greding (M42140)

SEHEN: Schultern, Nacken und Rücken entspannen

Mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining

Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich begünstigen Verspannungen und Schmerzen, die bis in Kopf und Rücken ausstrahlen können. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körperfehlhaltungen und deren Auswirkung auf Muskeln und Wirbelsäule kennen. Steigern Sie Ihre Gesundheit mit Yogahaltungsübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung. Augen Yoga Übungen stärken Ihre Sehkraft und entspannen den gesamten Kopf- und Nackenbereich. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Stressabbau.

Sa, 18. April, 9 - 12 Uhr
Roth, Seckendorffschloss (M40533)
mit Eva Angela Böhm
Gebühr: 23,- €

FÜHLEN: Ein Wohlfühl-nachmittag nur für dich

Bunter Mix aus Entspannungsmethoden

An diesem „Wohlfühl-nachmittag nur für Dich!“ erwarten Dich verschiedene Entspannungseinheiten: Qi Gong, Meditation, Atemübungen, Phantasiereisen und Autogenes Training. Entspannung pur!

Sa, 21. März, 14.30 - 17.30 Uhr
Roth, Seckendorffschloss (40052)
mit Sonja Heindl, Gebühr: 23,- €
Weiterer Termin: So, 17. Mai (40052), siehe Seite 43

HÖREN: Handpan – Play and listen!

Workshop für Anfänger



Foto: Charly Böck

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

So, 19. April, 10 - 13.15 Uhr
Roth, Seckendorffschloss (M50510)
mit Charly Böck, Gebühr: 69,- €
Weiterer Termin: So, 19. Juli, 10 - 14 Uhr (M50511)



Ein Jahr voller Impulse

Alle Aktionen sind KOSTENLOS

KLIMA AKTIONEN

1. April 26, 19:00-20:30 Uhr, online

Wärmepumpe und Photovoltaik

Eine ideale Kombination? Wie Wärmepumpen und Photovoltaik optimal zusammenarbeiten – Maximieren Sie Ihren Eigenverbrauch und senken Sie Ihre Energiekosten mit einer gut geplanten Systemkombination

12. Mai 26, 18:30 – 20:00 Uhr, online

Zukunftsfähig sanieren

Wärmeschutz clever planen – Energieeffizienz steigern und Wohnkomfort verbessern durch gezielte Sanierungsmaßnahmen

28. Mai 26, 19:00 – 20:30 Uhr, online

Vom Prosumer zum Flexumer

Vom Selbstversorger zum flexiblen Stromkunden: Chancen und Möglichkeiten durch dynamische Stromtarife.

25. Juni 26, 19:00 – 20:30 Uhr, online

Balkonkraftwerke und Kleinspeicher

Unkompliziert, kostengünstig und unabhängig
Wie Steckersolargeräte und Kleinspeicher Ihre Energiekosten senken und den Eigenverbrauch optimieren.

Anmeldung und weitere Veranstaltungen immer aktuell unter www.landratsamt-roth.de/klimaaktionen



Kurstipps

Männer in Bewegung

Kraft, Fokus und Körpertraining



Intervaltraining für Männer – Workshop

Eine kraftvolle Mischung aus Ausdauer- und Muskeltraining, die Männern ermöglicht, zwei Ziele gleichzeitig zu erreichen: mehr Ausdauer und mehr Stärke. Das Training kurbelt den Stoffwechsel intensiv an, die zunehmende Muskelmasse unterstützt den stetigen Fettabbau – für mehr Fitness, höhere Leistungsfähigkeit und eine definiertere, schlankere Körperform.

Sa, 25. April, 14.45 - 15.30 Uhr
Greding, Grund-/Mittelschule (M41051)
mit Franziska Streb
Gebühr: 6,- €



Yoga für Männer – Workshop

Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen Dein persönliches Körpererfühl, Dein eigener Rhythmus sowie die Entwicklung von Konzentration und innerer Aufmerksamkeit. Die Grundlage bilden klassische Yoga-Übungen (Asanas), die in verschiedenen Varianten praktiziert und mit Atem-, Entspannungs- und Fokusübungen kombiniert werden. So entsteht ein kraftvoller, klar strukturierter Ablauf, der Männer dabei unterstützt, Körper und Geist bewusst zu stärken.

Sa, 25. April, 13 - 14.30 Uhr
Greding, Grund-/Mittelschule (M40321)
mit Franziska Streb
Gebühr: 12,- €



Kurstipps

Frauengesundheit

Körperwissen, Kraft und Prävention



Foto: darkkong / 123rf.com

Beckenboden- training für mehr Kraft & Energie

ZPP-Zertifiziert – Sie erhalten den Großteil der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Die Muskulatur des Beckenbodens hat Einfluss auf unsere Haltung, die Atmung und das Wohlfühlen im eigenen Körper. Verliert sie ihre Vitalität, kann dies zu verschiedensten Beschwerden führen. Wird sie jedoch gezielt gekräftigt und bewusst in den Alltag einbezogen, können viele körperliche, psychische sowie seelische Beschwerden aktiv vorgebeugt werden. Dieser Kurs zur Kräftigung des Beckenbodens hilft dabei mit leicht zu erlernenden Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, nützlichen theoretischen Informationen sowie dem Transfer des Gelernten in den Alltag. Komme in Kontakt mit der Vitalität und Stärke, die in deinem Becken wohnt, und lerne dies als Energiequelle für Körper, Seele und Geist zu nutzen.

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 150 € pro Jahr. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-DVFW9E

ab Do, 16. April, 18.30 - 20 Uhr, 8x
Georgensgmünd, Schlosslein (M44005)
mit Nicol Lehner, Gebühr: 190,- €

Weitere Kurse, die von Deiner Krankenkasse bezuschusst werden, findest Du in Allersberg, Wendelstein und auf unserer Homepage



Mi, 22. April, 19 - 20.30 Uhr
Roth, Seckendorffschloss (M44103)
mit Melanie Schüller
Gebühr: 12,- €

Programm

Frühling / Sommer 2026

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

Stadt Abenberg

Anja Arnold
Stillplatz 3
91183 Abenberg
Tel. 09178/98 80-54
anja.arnold@vhs-roth.de



Fünen, dänisches Inselparadies,
Fr, 24. April, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Peter Goppelt,
M18301, Bürgerhaus

Wildkräuterspaziergang – Wilde Frühlingskraft, So, 3. Mai, 17-19 Uhr, 1x, 13 € (+ 1 € Materialkosten), Ute Seelig, **M18451**, Kläranlage, Asbacher Weg

NEU Faszien Workshop
Faszienübungen für ein geschmeidig-flexibles und belastbares Bindegewebe, Fr, 13. März, 17.30-20 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **M40022**, Bürgerhaus

Yoga im Flow, Di, 24. Februar, 17.30-19 Uhr, 8x, 67 €, Martina Mindt, **M40200**, Kath.Jugendheim

Yoga im Flow, Di, 5. Mai, 17.30-19 Uhr, 9x, 75 €, Martina Mindt, **M40201**, Kath.Jugendheim

Yoga 60+ – Mehr Bewegung und Wohlbefinden, Di, 24. Februar, 18-19.15 Uhr, 10x, 70 €, Daniela Fischer, **M40202**, SV Abenberg

Bodyfit – Stabilisierendes Rumpftraining, Mi, 25. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 11x, 88 €, Daniela Fischer, **M41000**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

Bodyfit – Stabilisierendes Rumpftraining, Mi, 10. Juni, 19.15-20.30 Uhr, 8x, 64 €, Daniela Fischer, **M41001**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule, Mi, 25. Februar, 18-19.15 Uhr, 11x, 88 €, Daniela Fischer, **M41300**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule, Mi, 10. Juni, 18-19.15 Uhr, 8x, 64 €, Daniela Fischer, **M41301**, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

Kochkurs: Ayurvedisch Kochen Traditionelle Rezepte für moderne Genießer, Do, 26. März, 18-21.30 Uhr, 1x, 32 € (inkl. Materialkosten), Jacqueline Görtler, **M42101**, Grund-/Mittelschule, Lehrküche

Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit, Di, 28. April, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **M44203**, Bürgerhaus

Gitarre für Fortgeschrittene, Di, 24. Februar, 17-18 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **M50402**, Grund- und Mittelschule

Gitarre für Fortgeschrittene, Do, 26. Februar, 16-17 Uhr, 12 x, 90 €, Georg Krämer, **M50403**, Grund- und Mittelschule

Gitarre für Fortgeschrittene, Di, 16. Juni, 17-18 Uhr, 6 x, 45 €, Georg Krämer, **M50404**, Grund- und Mittelschule

Gitarre für Fortgeschrittene, Do, 25. Juni, 16-17 Uhr, 5 x, 38 €, Georg Krämer, **M50405**, Grund- und Mittelschule

Aquarell – modern – lebendig – leicht, Di, 3. März, 9-12 Uhr, 2x, 88 €, Sabine Weigand, **M52302**, Atelier Sabine Weigand, Im Gewerbegebiet 2

Klöppeltreff – Fäden, Spitze und Gemeinschaft, Sa, 28. März, 14-17 Uhr, 4x, gebührenfrei, Ute Klug, **M54200**, Klöppelschule

Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz, Mo, 2. März, 18-20.30 Uhr, 7x, 111 €, Ute Klug, **M54201**, Klöppelschule

Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz, Di, 3. März, 18.30-21 Uhr, 7x, 111 €, Ute Klug, **M54202**, Klöppelschule

Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz, Mi, 4. März, 9-11.30 Uhr, 6x, 95 €, Ute Klug, **M54203**, Klöppelschule

Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz, Do, 5. März, 11.30-14 Uhr, 6x, 95 €, Ute Klug, **M54204**, Klöppelschule

Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz, Di, 30. Juni, 18.30-21 Uhr, 4x, 64 €, Ute Klug, **M54205**, Klöppelschule

Klöppeln – Fadenkunst und Metallglanz, Do, 2. Juli, 11.30-14 Uhr, 4x, 64 €, Ute Klug, **M54206**, Klöppelschule

NEU Klöppelwochenende – Zeichnungen lesen beim Klöppeln, Fr, 19. Juni, 16-21 Uhr, Sa, 20. Juni, 9-18 Uhr, So, 21. Juni, 9-13 Uhr, 3x, 95 €, Ute Klug, **M54220**, Klöppelschule

Klöppelwochenende 1 – Spitzenideen fürs Wochenende, Fr, 6. März, 16-21 Uhr, Sa, 7. März, 9-18 Uhr, So, 8. März, 9-13 Uhr, 3x, 95 €, Ute Klug, **M54221**, Klöppelschule

Klöppelwochenende 2 – Spitzenideen fürs Wochenende, Fr, 15. Mai, 16-21 Uhr, Sa, 16. Mai, 9-18 Uhr, So, 17. Mai, 9-13 Uhr, 3x, 95 €, Ute Klug, **M54222**, Klöppelschule

Klöppelwochenende 3 – Spitzenideen fürs Wochenende, Fr, 10. Juli, 16-21 Uhr, Sa, 11. Juli, 9-18 Uhr, So, 12. Juli, 9-13 Uhr, 3x, 95 €, Ute Klug, **M54223**, Klöppelschule

Klöppelwochenende 4 – Spitzenideen fürs Wochenende, Fr, 7. August, 16-21 Uhr, Sa, 8. August, 9-18 Uhr, So, 9. August, 9-13 Uhr, 3x, 95 €, Ute Klug, **M54224**, Klöppelschule

Klöppelwochenende 5 – Spitzenideen fürs Wochenende, Fr, 4. September, 16-21 Uhr, Sa, 5. September, 9-18 Uhr, So, 6. September, 9-13 Uhr, 3x, 95 €, Ute Klug, **M54225**, Klöppelschule

Klöppeln wie kleine Spitzenmeister für Kinder ab 8 Jahren, Do, 5. März, 14.30-16 Uhr, 16x, gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Ute Klug, **M75400**, Klöppelschule

Markt Allersberg

Elke Zintl
Marktplatz 1
90584 Allersberg
Tel. 09176/509 54
elke.zintl@vhs-roth.de



NEU Nein-Sagen lernen Mitmach-Workshop, Sa, 18. April, 13-16.30 Uhr, 1x, 27 €, Birgit Denzinger, **M17001**, Gilardihaus, vhs-Raum

NEU Workshop für Hundebesitzer – Gemeinsam aktiv mit dem Hund, Sa, 7. März, 9.30-11.30 Uhr, 2x, 49 €, Marina Tauscher, **M17700**, Tauscher Marina, Uttenhofen 12

Wildpflanzenführung mit Kräutersalzherstellung, So, 10. Mai, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ 1 € Materialkosten), Ute Seelig, **M18468**, Mittelschule, Parkplatz

Wildkräuter und ihre Blüten – erkennen, sammeln und einsetzen, So, 14. Juni, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ 1 € Materialgeld), Ute Seelig, **M18469**, Mittelschule, Parkplatz

Individuelle IT-Einzelschulung Persönliche Unterstützung für PC, Laptop, Smartphone & Tablet, Termine nach individueller Vereinbarung, 1x, 49 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **M24100**, Gilardihaus

Yoga und Meditation, Mo, 2. März, 9.15-10.15 Uhr, 15x, 83 €, Eva-Maria Harrer, **M40106**, Gilardihaus

Yin Yoga – Den Körper intensiv dehnen und entspannen, Do, 26. Februar, 19.40-20.40 Uhr, 10x, 56 €, Natalie Vibrans, **M40231**, Gilardihaus

Yoga – weiterführender Kurs – Mit Energie in den Tag starten, Do, 26. Februar, 8.45-10.15 Uhr, 10x, 83 €, Daniela Siegl, **M40232**, Gilardihaus

Yoga – Kraftvoll in den Tag starten, Mi, 25. Februar, 8.30-9.45 Uhr, 10x, 70 €, Daniela Siegl, **M40234**, Gilardihaus

Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen, Mi, 25. Februar, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 70 €, Daniela Siegl, **M40235**, Gilardihaus

Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen, Mi, 25. Februar, 18.45-20 Uhr, 10x, 70 €, Daniela Siegl, **M40236**, Gilardihaus

Yoga nach Iyengar-Methode – Die Kunst der Ausrichtung, Mo, 23. Februar, 18.45-20 Uhr, 10x, 70 €, Helena Eberhardt, **M40237**, Gilardihaus

Yoga für Neueinsteigende und Geübte, Di, 3. März, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Eva-Maria Harrer, **M40238**, Gilardihaus

Vinyasa Flow Yoga – Dein Weg zu mehr Balance & Stärke, Do, 26. Februar, 18.15-19.30 Uhr, 10x, 70 €, Natalie Vibrans, **M40239**, Gilardihaus

Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



- **Vinyasa Flow Yoga – Basic**, Mi, 4. März, 18.35-19.50 Uhr, 9x, 63 €, Lisa Vierthaler, **M40243**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle

- **Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich Entspannung mit Klangschalen**, Fr, 24. April, 18.30-20.15 Uhr, 1x, 28 €, Lisa Vierthaler, **M40244**, Gilardihaus

- **Body Fit – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 5. März, 18-19 Uhr, 8x, 51 €, Claudia Zimmermann, **M41010**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle

- **HIIT & Balance – Schwitzen, Stärken, Stretching**, Do, 5. März, 19.15-20 Uhr, 8x, 38 €, Claudia Zimmermann, **M41011**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle

- **Low Impact meets Mobility, Pilates & Yoga – für Anfänger*innen und Geübte**, Mi, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 9x, 50 €, Lisa Vierthaler, **M41225**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle

- **NEU Stand Up Paddel Anfänger*innen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren**, Sa, 18. Juli, 13-15 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **M41950**, Seezentrum Heuberg

- **NEU Stand Up Paddel Anfänger*innen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren**, Sa, 18. Juli, 16-18 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **M41951**, Seezentrum Heuberg

- **Kochkurs: Die besten Thai-Currys**, Do, 16. April, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42110**, Mittelschule, Lehrküche

- **Kochkurs: Griechische Sommerküche**, Di, 14. April, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42111**, Mittelschule, Lehrküche

- **Kochkurs: Ayurvedisch Kochen Traditionelle Rezepte für moderne Genießer**, Do, 23. April, 18-21.30 Uhr, 1x, 32 € (inkl. Materialkosten), Jacqueline Görtler, **M42115**, Mittelschule, Lehrküche

- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren**, Sa, 27. Juni, 9-12.30 Uhr, 1x, 45 € (inkl. Skript), Sandra Seitz, **M45002**, Gilardihaus

- **Gitarre nach Noten Stufe 7a**, Di, 24. Februar, 19.10-19.40 Uhr, 9x, 39 €, Gisela Timm, **M50418**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarre nach Noten Stufe 7b**, Di, 12. Mai, 19.10-19.40 Uhr, 9x, 39 €, Gisela Timm, **M50419**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 14a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 24. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 59 €, Gisela Timm, **M50420**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 14b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 12. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 59 €, Gisela Timm, **M50421**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 10aN – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 26. Februar, 19-19.55 Uhr, 9x, 72 €, Gisela Timm, **M50422**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 10bN – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 21. Mai, 19-19.55 Uhr, 8x, 64 €, Gisela Timm, **M50423**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 6a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 26. Februar, 20-20.45 Uhr, 9x, 59 €, Gisela Timm, **M50424**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 6b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 21. Mai, 20-20.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **M50425**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 2a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 24. Februar, 18.20-19.05 Uhr, 9x, 59 €, Gisela Timm, **M50426**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 2b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 12. Mai, 18.20-19.05 Uhr, 9x, 59 €, Gisela Timm, **M50427**, Mittelschule, Musikraum

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1 – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 24. Februar, 10-11 Uhr, 9x, 68 € (+ Materialkosten), Gisela Timm, **M50430**, Gilardihaus

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2 – Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 12. Mai, 10-11 Uhr, 9x, 68 € (+ Materialkosten), Gisela Timm, **M50431**, Gilardihaus

- **Acryl-Pouring für Einsteigende und Fortgeschrittene – Kreativ Workshop**, Fr, 17. April, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **M52104**, Mittelschule, Kunstraum

- **NEU Familienzeit – zum Entspannen und Auftanken für Kinder von 6-10 Jahren mit Elternteil**, Sa, 21. März, 13-16 Uhr, 1x, 23 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Birgit Denzinger, **M74000**, Gilardihaus

- **Entspannter Familienalltag für Alle – Praxisnahe Tipps für Eltern, um Stress zu reduzieren**, Sa, 18. April, 10-14 Uhr, 1x, 26 €, Barbro Hvass, **M16300**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **NEU Deine Familie besser verstehen – Familienaufstellung mit Figuren**, Di, 10. März, 19-22 Uhr, 1x, 28 €, Barbro Hvass, **M16301**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Selbstbewusst durchs Leben**, Sa, 9. Mai, 10-15 Uhr, 1x, 32 €, Karl Schroll, **M17000**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

Gemeinde Büchenbach

Bettina Feldbaum
Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel. 09171/9795-40
bettina.feldbaum@vhs-roth.de



online

- **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 7. März, 9-13 Uhr, 1x, 28 €, Hartmut Nehme, **M11001**, Online

- **Vermögensaufbau – Grundlagen**, Fr, 20. März, 18.30-21 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M11002**, Online

- **Neue Trends in der Geldanlage**, Mo, 20. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M11003**, Online

- **Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen**, Sa, 25. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M11004**, Online

- **Investieren in Kryptowährungen**, Mo, 4. Mai, 18.30-21 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M11005**, Online

- **Richtig investieren in Aktien und ETFs**, Sa, 9. Mai, 10-12.30 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M11006**, Online

- **Prompting – Die Effektive Kommunikation mit der KI**, Sa, 14. März, 10-12.30 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M13001**, Online

- **Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz**, Mo, 27. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M13002**, Online

- **KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**, Mo, 11. Mai, 18.30-21 Uhr, 1x, 18 €, Hartmut Nehme, **M13003**, Online

- **Entspannter Familienalltag für Alle – Praxisnahe Tipps für Eltern, um Stress zu reduzieren**, Sa, 18. April, 10-14 Uhr, 1x, 26 €, Barbro Hvass, **M16300**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **NEU Deine Familie besser verstehen – Familienaufstellung mit Figuren**, Di, 10. März, 19-22 Uhr, 1x, 28 €, Barbro Hvass, **M16301**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Selbstbewusst durchs Leben**, Sa, 9. Mai, 10-15 Uhr, 1x, 32 €, Karl Schroll, **M17000**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Zeit und Raum für mich – das Gedankenkarussell anhalten – Wie du die 24 Stunden am Tag leichter erleben kannst, wenn du sie in einem Kontext wahrnimmst**, Do, 18. Juni, 18-21 Uhr, 1x, 28 €, Barbro Hvass, **M17300**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **NEU Rücken-Workshop Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken**, Fr, 24. April, 17.30-20 Uhr, 1x, 25 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **M40080**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Autogenes Training**, Mi, 15. April, 19.30-21 Uhr, 6x, 50 €, Karl Schroll, **M40110**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Hatha Yoga für Alle**, Mi, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 45 €, Anja Tiefel, **M40263**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **NEU Kochkurs: Wilde Pflanzenküche Delikatessen vom Wegesrand**, Di, 2. Juni, 18-21 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Petra Ortlepp, **M42010**, Grund- und Mittelschule, Lehrküche

- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 25. Februar, 18.30-20 Uhr, 10x, 95 €, Rita Utz-Wehle, **M40760**, Schlösslein, Saal

- **Spiralstabilisation Einführungskurs Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Sa, 28. Februar, 16-19 Uhr, 1x, 25 €, André Berger, **M41335**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal

- **Spiralstabilisation – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Di, 3. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 75 €, André Berger, **M41336**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal

- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 23. Februar, 19-19.45 Uhr, 9x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&Fun-Kids e.V., **M41801**, Seniorenwohnanlage

- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 11. Mai, 19-19.45 Uhr, 10x, 125 € (inkl. Eintritt), Sport&Fun-Kids e.V., **M41802**, Seniorenwohnanlage

- **NEU Das Wunschprinzip – Positive Veränderungen mit einfachen Methoden – Workshop**, Sa, 25. April, 9-12.30 Uhr, 1x, 27 €, Katja Lobenwein, **M17100**, Schlösslein, Saal

- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 23. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&Fun-Kids e.V., **M41803**, Seniorenwohnanlage

- **Wachstum beginnt im Innern Dein Schritt in eine positive Zukunft – Workshop**, Sa, 13. Juni, 9-12.30 Uhr, 1x, 27 €, Katja Lobenwein, **M17102**, Schlösslein, Saal

- **NEU Homöopathie für Tiere Notfallapotheke**, Di, 17. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Angelika Burger, **M17701**, HTEF-Gebäude

- **NEU Kraftorientiertes Beckenboden-training – ZPP-Zertifiziert – Sie erhalten den Großteil der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse erstattet!**, Do, 16. April, 18.30-20 Uhr, 8x, 190 €, Nicol Lehner, **M44005**, Schlösslein, Saal

- **NEU Ein Kraut für alle Fä(e)lle Kräutertherapie für Tiere**, Di, 5. Mai, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Angelika Burger, **M17702**, HTEF-Gebäude

- **NEU Dorntherapie für Haustiere Sanfte Heilmethode am Bewegungsapparat**

- **Spanisch B2 – A la hora del paseo**, Mo, 2. März, 17.15-18.45 Uhr, 15x, 111 €, Ursula Reitberger, **M37401**, HTEF-Gebäude

- **Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode – Schmerzlinderung durch gezielte Druckanwendung**, Do, 5. März, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **M45300**, Schlösslein, Saal

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Die Freitagsmaler – Kreativ mit Acryl für jeden**, Fr, 27. Februar, 14-16.30 Uhr, 5x, 94 €, Eva Haberkern, **M52110**, HTEF-Gebäude

- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 8. März, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Eva Haberkern, **M52116**, HTEF-Gebäude

- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 19. April, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Eva Haberkern, **M52117**, HTEF-Gebäude

- **Sonntagsmalen am Muttertag Eine Auszeit nur für Mütter in Acryl**, So, 10. Mai, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Eva Haberkern, **M52118**, HTEF-Gebäude

- **Töpfern lernen für jeden – Töpfere deine eigenen Lieblingsstücke**, Mi, 25. Februar, 18-20 Uhr, 4x, 79 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kuhlenbach, **M53100**, HTEF-Gebäude

- **T**

● Sonntagsnähen für Erwachsene –
Näh' was Dir gefällt, So, 17. Mai, 10-16 Uhr,
1x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **M54002**,
HTEF-Gebäude

● Sonntagsnähen für Erwachsene –
Näh' was Dir gefällt, So, 14. Juni, 10-16 Uhr,
1x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **M54003**,
HTEF-Gebäude

● **NEU** Workshop Mädchenpower
ab 8 Jahren – Kraft schöpfen für Verände-
rung, Sa, 9. Mai, 14-17.30 Uhr, 1x, 27 €
(+ 5 € Materialkosten), Yvonne Blank, **M74036**,
HTEF-Gebäude

● Babyschwimmen 2
8. bis 13. Lebensmonat, Di, 24. Februar,
10.20-10.50 Uhr, 9x, 108 € (1 Erwachsener +
1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74102**,
Seniorenwohnanlage

● Babyschwimmen 2
8. bis 13. Lebensmonat, Di, 12. Mai,
10.20-10.50 Uhr, 10x, 120 € (1 Erwachsener
+ 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74103**,
Seniorenwohnanlage

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

● Jugend-Acrylmalkurs – Sei kreativ!
Von 10-13 Jahren, Sa, 25. April, 10-15 Uhr, 1x,
38 €, Eva Haberkern, **M75210**, HTEF-Gebäude

● Zeichenkurs für Kinder – Sei kreativ!
Von 6-8 Jahren, Sa, 21. März, 9.30-12 Uhr, 1x,
19 €, Eva Haberkern, **M75211**, HTEF-Gebäude

● Nähmaschinen-Führerschein – Kids ab
10 Jahre lernen die Nähmaschine kennen,
Sa, 28. Februar, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ Material-
kosten), Marlies Ay, **M75470**, HTEF-Gebäude

● Nähen für Kids ab 10 Jahren – Nähe dir
ein cooles Kosmetiktäschchen, Sa, 14. März,
10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ ca. 8 € Materialkosten),
Marlies Ay, **M75471**, HTEF-Gebäude

● Töpfert für Kinder ab 9 Jahren,
Mi, 25. Februar, 16-18 Uhr, 4x, 79 € (+ Material-/
Brennkosten), Ursula Kuhlenbach, **M75501**,
HTEF-Gebäude

Stadt Greding

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



● Erben und Vererben – Brauche ich ein
Testament? Mi, 10. Juni, 18-19.30 Uhr, 1x,
gebührenfrei, Markus Müller, **M11410**,
Sparkassensaal

● Gartenplanung Schritt für Schritt
Vom monotonen Grün zum Erlebnis für
die Sinne, Mo, 13. April, 18.45-21.30 Uhr, 3x,
58 € (inkl. 5 € für Staudenkatalog), Vera Wache,
M14202, Grund-/Mittelschule

● Stoffwindel- und Windelfreeworkshop –
Welche Vorteile haben Stoffwindeln?
Mo, 23. März, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 23 €, Franziska
Eder, **M16200**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● Kräuter aus Feld und Flur erkennen
– Vom Pfad in den Topf – Wildkräuter
mit allen Sinnen erleben, Sa, 20. Juni,
9.15-13.15 Uhr, 1x, 33 €, Claudia Wittmann,
M18452, Schusterhof, Herrnsberg

● Gabelstaplerführerschein – Tageskurs
Fahrerschulung, Sa, 4. Juli, 8-16 Uhr, 1x, 115 €,
Tom Gramer, **M22102**, Grund-/Mittelschule,
Musikraum/OBI

● KI einfach erklärt – Ihr einfacher Einstieg
in die Welt von ChatGPT – Für Senior*innen,
Sa, 7. März, 10-12 Uhr, 1x, 16 €, Bettina Belz,
M23001, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

● Ihr Weg zum sicheren Umgang mit
dem Smartphone – Für Senior*innen,
Sa, 14. März, 10-12 Uhr, 2x, 33 €, Bettina Belz,
M24003, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

● Ihr Weg zum sicheren Umgang mit
dem Smartphone – Fortgeschrittenes
Für Senior*innen, Sa, 14. März, 13-15 Uhr, 2x,
33 €, Bettina Belz, **M24004**, Grund-/Mittelschule,
EDV-Raum

● Ihr Weg zum sicheren Umgang mit
dem Smartphone – Fortgeschrittenes
Für Senior*innen, Sa, 18. April, 10-12 Uhr, 2x,
33 €, Bettina Belz, **M24005**, Grund-/Mittelschule,
EDV-Raum

● Ihr Weg zum sicheren Umgang mit
dem Smartphone – Für Senior*innen,
Sa, 18. April, 13-15 Uhr, 2x, 33 €, Bettina Belz,
M24006, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

● Deutsch für Anfänger*innen,
Di, 24. Februar, 19-20.30 Uhr, 12x, 89 €, Eva Pickl,
M31552, Grund-/Mittelschule

● Englisch A2, Mi, 25. Februar, 19-20.30 Uhr,
12x, 100 €, Eva Pickl, **M32203**, Grund-/Mittel-
schule

● Italienisch für Anfänger*innen mit
geringen Vorkenntnissen, Mo, 23. Februar,
17.30-18.30 Uhr, 12x, 67 €, Kerstin Deitmer,
M35010, Grund-/Mittelschule

● Italienisch A2, Mo, 23. Februar, 20-21 Uhr,
12x, 90 €, Kerstin Deitmer, **M35201**, Grund-/
Mittelschule

● Italienisch B1/B2, Mo, 23. Februar,
18.45-20 Uhr, 12x, 112 €, Kerstin Deitmer,
M35301, Grund-/Mittelschule

● Auszeit für Dich – Yoga meets Ayurveda,
Sa, 14. März, 9.30-14.30 Uhr, 1x, 55 €
(inkl. Materialkosten), Franziska Streb, **M40320**,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula

● **NEU** Yoga für Männer – Achtsamkeit
und Konzentration – Workshop, Sa, 25. April,
13-14.30 Uhr, 1x, 12 €, Franziska Streb, **M40321**,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula

● Yoga für Jeden I, Mo, 2. März,
18.30-19.30 Uhr, 10x, 56 €, Melanie Lehmeier,
M40324, Sparkassensaal

● Yoga für Jeden II, Mo, 2. März,
19.30-20.30 Uhr, 10x, 56 €, Melanie Lehmeier,
M40325, Sparkassensaal

● Yoga – Achtsamkeit und Konzentration,
Fr, 6. März, 16.30-17.30 Uhr, 10x, 56 €, Franziska
Streb, **M40326**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich
Entspannung mit Klangschalen, Mo, 11. Mai,
18.30-20.15 Uhr, 1x, 28 €, Lisa Vierthaler,
M40328, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● Kickbox-Aerobic, Di, 24. Februar,
18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Judith Regensburger,
M41048, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

● **NEU** Intervalltraining für Männer –
Workshop, Sa, 25. April, 14.45-15.30 Uhr, 1x,
6 €, Franziska Streb, **M41051**, Grund-/Mittel-
schule, Neue Aula

● Intervalltraining, Di, 3. März, 17:25-
18.25 Uhr, 10x, 50 €, Franziska Streb, **M41052**,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula

● Pilates mit Beckenbodentraining –
50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen,
Di, 24. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7x, 35 €, Petra
Streb, **M41236**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● Pilates – Für den Rücken, Di, 24. Februar,
18.30-19.30 Uhr, 7x, 35 €, Petra Streb, **M41238**,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula

● Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik,
Mi, 25. Februar, 9-10 Uhr, 14x, 70 €, Tanja
Lay-Weitzel, **M41350**, Sparkassensaal

● Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik,
Mi, 25. Februar, 10.10-11.10 Uhr, 14x, 70 €, Tanja
Lay-Weitzel, **M41351**, Sparkassensaal

● Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik,
Mi, 25. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 14x, 70 €,
Tanja Lay-Weitzel, **M41352**, Grund-/Mittelschule,
Neue Aula

● Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik,
Mi, 25. Februar, 18.40-19.40 Uhr, 14x, 70 €,
Tanja Lay-Weitzel, **M41353**, Grund-/Mittelschule,
Gredonia-Trainingsheim

● Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik,
Mi, 1. Juli, 9.30-10.30 Uhr, 5x, 25 €, Tanja
Lay-Weitzel, **M41354**, Sparkassensaal

● Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik,
Mi, 1. Juli, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 25 €, Tanja
Lay-Weitzel, **M41355**, Grund-/Mittelschule,
Neue Aula

● Gymnastik auf dem Stuhl
Sitzgymnastik – nicht nur für Senior*innen
Mi, 25. Februar, 16-17 Uhr, 11x, 55 €, Tanja
Lay-Weitzel, **M41358**, Grund-/Mittelschule,
Neue Aula

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

● Wassergymnastik, Mo, 23. Februar,
11-11.45 Uhr, 12x, 45 € (+ Eintritt), Petra Streb,
M41821, Hallenbad

● Wassergymnastik, Mo, 23. Februar,
11.45-12.30 Uhr, 12x, 45 € (+ Eintritt),
Petra Streb, **M41822**, Hallenbad

● Aqua Power – Intensive Wasser-
gymnastik, Mo, 23. Februar, 12.30-13.15 Uhr,
12x, 45 € (+ Eintritt), Petra Streb, **M41823**,
Hallenbad

● Leichte Wassergymnastik am Nachmittag
Di, 24. Februar, 16.45-17.30 Uhr, 15x, 56 €
(+ Eintritt), Mario Brzosk, **M41832**, Hallenbad

● Wassergymnastik am Nachmittag,
Di, 24. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 74 €
(+ Eintritt), Mario Brzosk, **M41833**, Hallenbad

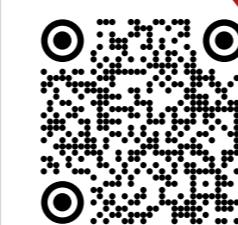
● Aqua Power am Abend,
Di, 24. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €
(+ Eintritt), Mario Brzosk, **M41834**, Hallenbad

● Aqua Power am Abend
Di, 19. Mai, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 25 € (+ Eintritt),
Mario Brzosk, **M41835**, Hallenbad

FOTO WETTBEWERB

Klimawandel & Energiewende im Fokus

Einsendeschluss
15.
September
2026



... egal ob kreativ, dramatisch
oder eindrucksvoll

Der Klimawandel hat viele Facetten

Mach mit und zeig uns:

- Deinen Klimaschutz im Alltag
- Ideen für eine nachhaltige Mobilität
- Innovative Energieerzeugung
- Eindrücke und Umgang mit Extremwetter
- Oder hast Du noch ganz andere Ideen?

Infos & Teilnahmebedingungen unter
www.landratsamt-roth.de/klimaaktionen

- **NEU** **Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten – Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche**, Mi, 4. März, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 23 € (inkl. Materialkosten), Claudia Wittmann, M42020, Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5

- **Kochkurs: Ayurvedisch Kochen**, Do, 19. März, 18-21.30 Uhr, 1x, 32 € (inkl. Materialkosten), Jacqueline Görtler, M42140, Grund-/Mittelschule

- **Whiskypräsentation und Verkostung Whiskyseminar „New Bottlings“ Neues aus der Welt des Whiskys**, Sa, 14. März, 19-22 Uhr, 1x, 60 € (inkl. Materialkosten), Armin Schüssler, M42305, Hotel Bayenhof, Nürnberger Str. 15

- **Whiskypräsentation und Verkostung Whisky-Seminar „Cadenhead“ Schottlands ältester Independent Bottler**, Sa, 25. April, 19-22 Uhr, 1x, 60 € (inkl. Materialkosten), Armin Schüssler, M42306, Hotel Bayenhof, Nürnberger Str. 15

- **Wildkräuterseifen und -kosmetik Workshop**, Sa, 13. Juni, 14-19 Uhr, 1x, 32 € (+ ca. 5 bis 8 € Materialkosten), Elke Kuhnke, M43040, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

- **Wege zu mehr Resilienz – Vortrag Resilienz – das Surfbrett für unser Leben**, Sa, 25. April, 16-18 Uhr, 1x, 15 €, Magdalena Albrecht, M44104, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

- **Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen – Kompaktkurs**, Sa, 20. Juni, 9.30-13 Uhr, 1x, 45 € (inkl. Skript), Elke Spruck, M45004, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

- **NEU Meditativer Tanz – Workshop**, Mo, 23. März, 18-20 Uhr, 1x, 15 €, Christine Fuchs, M51240, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

- **Meditativer Tanz – Schnupperkurs**, Mo, 20. April, 18-19.30 Uhr, 3x, 25 €, Christine Fuchs, M51241, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

- **Line Dance Country & Westertanz für Fortgeschrittene**, Mi, 25. Februar, 18.30-20 Uhr, 11x, 82 €, Brigitte Schnellinger, M51250, Gredonia-Trainingsheim

- **NEU Mal doch Mal! Kreativ mit Acryl**, So, 26. April, 10-16 Uhr, 1x, 49 €, Astrid Harrer, M52120, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 18. April, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, M58080, Grillplatz, Mettendorfer Weg

- **Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren**, Do, 26. Februar, 16.20-17.20 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, M74031, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **Yoga für Kinder von 8 bis 10 Jahren**, Do, 26. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, M74032, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren**, Sa, 18. April, 9-12 Uhr, 1x, 30 €, Jörg Bobens, M74034, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **Babyschwimmen – Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat**, Di, 14. April, 10.20-10.50 Uhr, 6x, 25 € (1 Erwachsener + 1 Kind) + Eintritt, Elke Kuhnke, M74110, Hallenbad

- **Kochen mit Kindern (von 7 bis 14 Jahren)**
Von Semmel bis Sesam: Der Knödel geht auf Reisen, Mi, 25. März, 15.30-18 Uhr, 1x, 24 € (inkl. Materialkosten), Claudia Wittmann, M74415, Schusterhof, Herrnsberg

- **Just Dance – Kindertanz von 6-10 Jahren**, Mi, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 50 €, Madita Nemitz, M75100, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **NEU Just Dance Fusion für Kinder von 10-16 Jahren**, Mi, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Madita Nemitz, M75101, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **NEU Talisman**, Sa, 21. Februar, 14-16 Uhr, 1x, 15 €, Inge Krause, M75600, Grund-/Mittelschule

- **Werken mit Schwemmholtz**, Di, 24. Februar, 15.30-17 Uhr, 3x, 34 €, Inge Krause, M75601, Grund-/Mittelschule

- **NEU Meditativer Tanz – Schnupperkurs**, Mo, 20. April, 18-19.30 Uhr, 3x, 25 €, Christine Fuchs, M51241, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

- **Line Dance Country & Westertanz für Fortgeschrittene**, Mi, 25. Februar, 18.30-20 Uhr, 11x, 82 €, Brigitte Schnellinger, M51250, Gredonia-Trainingsheim

- **NEU Mal doch Mal! Kreativ mit Acryl**, So, 26. April, 10-16 Uhr, 1x, 49 €, Astrid Harrer, M52120, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 18. April, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, M58080, Grillplatz, Mettendorfer Weg

online

- **Italienisch A2 – Online**, Di, 24. Februar, 19.30-21 Uhr, 12x, 114 €, Kerstin Deitmer, M35203, Online

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Hatha Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Mo, 23. Februar, 17-18.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, M40351, Städt. Kindergarten

- **Hatha Yoga – Weiterführender Kurs**, Mo, 23. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, M40352, Städt. Kindergarten

- **Yoga für Jeden I**, Do, 5. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 56 €, Birgit Wolf, M40353, Städt. Kindergarten

- **Yoga für Jeden II**, Do, 5. März, 19.30-20.30 Uhr, 10x, 56 €, Birgit Wolf, M40354, Städt. Kindergarten

- **Yoga für Jeden III**, Do, 5. März, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 56 €, Birgit Wolf, M40355, Städt. Kindergarten

- **Sommer Yoga – Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**, Mo, 6. Juli, 18.45-20.15 Uhr, 4x, 34 €, Eva Angela Böhm, M40356, Städt. Kindergarten

- **Zumba® Workout für jede Altersgruppe**, Di, 24. Februar, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, M41545, Grund-/Mittelschule, kl. Turnhalle

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1a**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnis, Fr, 27. Februar, 09.20-10.20 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, M50441, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2a**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnis, Fr, 22. Mai, 09.20-10.20 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, M50442, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1b**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnis, Fr, 27. Februar, 10.30-11.30 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, M50443, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2b**
Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnis, Fr, 22. Mai, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, M50444, Bürgerhaus St. Benedikt

- **NEU Gitarrenkurs – Schnupperstunde**, Mo, 23. Februar, 19.15-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Gisela Timm, M50445, Bürgerhaus St. Benedikt

Online-Angebote

- **NEU Gitarrenkurs Stufe 1a**
Liedbegleitung mit Akkorden, Mo, 2. März, 19-19.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, M50446, Bürgerhaus St. Benedikt

- **NEU Gitarrenkurs Stufe 1b**
Liedbegleitung mit Akkorden, Mo, 11. Mai, 19-19.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, M50447, Bürgerhaus St. Benedikt

- **NEU Kinderchor für Kinder von 6-10 Jahren**, Fr, 27. Februar, 15.30-16.30 Uhr, 10x, 42 €, Katja Schmidt, M75080, Bürgerhaus St. Benedikt

Stadt Hilpoltstein

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



- **Erben und Vererben – Brauche ich ein Testament?**, Do, 12. März, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Anja Jäger, M11415, Residenz, Raum Johann Christian

- **Pflanzenflohmarkt im Residenzhof – In Kooperation mit dem Obst- und Gartenverein Hip**, Sa, 2. Mai, 9-12 Uhr, 1x, gebührenfrei, Karin Köstler, M14210, Residenz, Garten

- **NEU Ordnungs-Retreat mit Hyggefaktor**, Do, 16. April, 18-19.30 Uhr, 3x, 39 €, Kathrin Hielscher, M17110, Residenz

- **Fotofreunde HIP**, Di, 24. Februar, 19.30-22 Uhr, 10x, 25 €, Heinz Ripka, M18650, Residenz, Raum Maria Henriette

- **3D-Druck für Einsteigende – Gestalten, Drucken, Staunen!** Mi, 15. April, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 24 €, Heinz Tschabrun, M23501, Haus d. Gastes, 2.9 Malraum

- **English Conversation – Walk and Talk – Wir erkunden** Mi, 25. Februar, 9.30-11 Uhr, 10x, 112 €, Halina Barrios, M32701, Residenz

- **Living English Basic Fun – Enjoy Learning bei talking – A2**, Di, 24. Februar, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, M32702, Realschule

- **Living English for Young and Old – Enjoy Learning by talking – B1**, Di, 24. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, M32703, Realschule

Online-Angebote

- **Italiano con piacere nuovo – A2 – Kleingruppe**, Mo, 9. März, 10-11.15 Uhr, 9x, 84 €, Karin Zargaoui, M35204, Residenz, Raum Sophie-Agnes

- **Italienisch B1/B2 – Ripetizione e approfondimento del livello B1 – Kleingruppe**, Mi, 25. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 10x, 112 €, Kerstin Deitmer, M35302, Realschule

- **Spanisch A1/A2 – Español para principiantes – Kleingruppe**, Mi, 25. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Halina Barrios, M37104, Realschule

- **Spanisch A1/A2 – ¡Un paso más! – Kleingruppe**, Di, 24. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Halina Barrios, M37105, Realschule

- **Spanisch B2 – Los miércoles por la tarde**, Mi, 4. März, 19-20.30 Uhr, 15x, 111 €, Ursula Reitberger, M37402, Realschule

- **Yoga nach Iyengar-Methode – Kräftigung, Flexibilität und innere Balance**, Do, 26. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 10x, 70 €, Dorothea Pille, M40382, Tanzstudio Pietzner, Daimlerstr. 20

- **Yoga nach Iyengar-Methode – Kräftigung, Flexibilität und innere Balance**, Do, 11. Juni, 19.15-20.30 Uhr, 5x, 35 €, Dorothea Pille, M40383, Tanzstudio Pietzner, Daimlerstr. 20

- **Hatha Yoga – MiBoCo: Bewusst in den Sonntag starten**, So, 1. März, 9.30-11 Uhr, 10x, 84 €, Jasmin Wunder, M40384, Haus d. Gastes, 1.9 Entsp.

- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittenen**, Do, 12. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, M40389, Haus d. Gastes, 1.9 Entsp.

- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittenen**, Do, 12. März, 18.45-19.45 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, M40390, Haus d. Gastes, 1.9 Entsp.

- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® – Beckenboden Yoga weiterführender Kurs**, Di, 24. Februar, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, M40391, Haus d. Gastes, 1.9 Entsp.

- **Yoga mit Faszientraining – Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Di, 24. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, M40392, Haus d. Gastes, 1.9 Entsp.

- **Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich – Entspannung mit Klangschalen**, Do, 11. Juni, 18.30-20.15 Uhr, 1x, 28 €, Lisa Vierthaler, M40400, Tanzstudio Pietzner, Daimlerstr. 20

- **Wirbelsäulengymnastik Rückenfit**, Mo, 2. März, 17-18 Uhr, 15x, 74 €, Heike Teufel, M41374, Comeniusschule, Turnhalle

- **Wirbelsäulengymnast**

● Kochkurs: Thai I – Thai Küche, exotisch, trendy, einfach köstlich, Mi, 6. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42186**, G+M-Schule, Küche

● Kochkurs: Thai II – Thai Küche, exotisch, trendy, einfach köstlich, Do, 21. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42187**, G+M-Schule

● Kochkurs: Thai III – Thai Küche, exotisch, trendy, einfach köstlich, Mi, 10. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42188**, G+M-Schule, Küche

● Kochkurs: Griechische Sommerküche, Do, 18. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42189**, G+M-Schule, Küche

● Kochkurs: Wer Nudeln mag, wird diese Rezepte lieben: Entdecke raffinierte Nudel-Rezepte aus aller Welt Do, 25. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42190**, G+M-Schule, Küche

● Kochkurs: Mexikanische Küche, Mi, 1. Juli, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **M42191**, G+M-Schule, Küche

● Töpfern ohne Drehscheibe – Aufbau- und Plattentechnik – Freies Töpfern, Mo, 23. Februar, 19-21.15 Uhr, 8x, 102 € (+ Material-/Brennkosten), Christine Vogl, **M53107**, G+M-Schule, kl. Töpferraum

● Babyschwimmen 1
4. bis 8. Lebensmonat, Mi, 25. Februar, 9.30-10 Uhr, 9x, 108 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74113**, Wohnanlage Rednitzgarten

● Babyschwimmen 2
8. bis 12. Lebensmonat, Mi, 25. Februar, 10-10.30 Uhr, 9x, 108 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74114**, Wohnanlage Rednitzgarten

● Babyschwimmen 3
12. bis 24. Lebensmonat, Mi, 25. Februar, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 122 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74115**, Wohnanlage Rednitzgarten

● Babyschwimmen 1
4. bis 8. Lebensmonat, Mi, 13. Mai, 9.30-10 Uhr, 10x, 120 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74116**, Wohnanlage Rednitzgarten

● Babyschwimmen 2
8. bis 12. Lebensmonat, Mi, 13. Mai, 10-10.30 Uhr, 10x, 120 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74117**, Wohnanlage Rednitzgarten

● Babyschwimmen 3
12. bis 24. Lebensmonat, Mi, 13. Mai, 10.30-11.15 Uhr, 10x, 135 € (1 Erwachsener + 1 Kind), Sport&FunKids e.V., **M74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

● Kochkurs: Wildkräuterküche – Kochen mit wilden Kräutern, Di, 14. April, 18-21 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Petra Ortlepp, **M42200**, Funktionsgebäude

● Lust und Freude mit Acryl – Einführung in die Grundtechniken, Sa, 7. März, 13-17 Uhr, 1x, 30 €, Maria Schwab, **M52124**, Funktionsgebäude

● Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen, Sa, 18. Juli, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **M58110**, Sportheim, Sportplatz

Gemeinde Rohr

Simone Hacker

Tel. 09876/9775-19

Tim Schuster

Tel. 09876/9775-18

Alte Gasse 1

91189 Rohr

simone.hacker@vhs-roth.de

tim.schuster@vhs-roth.de



Stadt Roth

Ina Gepp

Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth

Tel. 09171/9898-30

ina.gepp@vhs-roth.de



Integrationsbüro

Simone Williams und
Gabriele Hartmann

Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel. 09174/4749-40
integration@vhs-roth.de



● Motorrad-Workshop – weitere technische Grundkenntnisse – Fit für die Ausfahrt/Urlaubsreise, Di, 28. April, 18-21 Uhr, 1x, 30 €, Bernhard Baier, **M13400**, Bauhof

● NEU Obstbaumschnitt – Grundlagen, Sa, 14. März, 11-14 Uhr, 1x, 19 €, Marie Bello, **M14220**, Funktionsgebäude

● Hatha Yoga mit Daniela für Geübte, Do, 26. Februar, 19-20.30 Uhr, 4x, 34 €, Daniela Renner, **M40501**, Grundschule, Turnhalle

● Hatha Yoga mit Daniela für Geübte, Do, 16. April, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Daniela Renner, **M40502**, Grundschule, Turnhalle

● Morgendliche Yogapraxis für Körper, Geist und Seele – Kraft und Aufbruch – Von der Winterruhe in den Frühlingsflow, Di, 24. Februar, 8.30-9.30 Uhr, 8x, 45 €, Jasmin Braun, **M40503**, Funktionsgebäude

● Wirbelsäulengymnastik, Mi, 25. Februar, 19-20 Uhr, 10x, 50 €, Simone Wendland, **M41428**, Feuerwehrhaus, Schulungsraum

● Wirbelsäulengymnastik, Mo, 23. März, 20-21 Uhr, 10x, 50 € Lisa Bernecker, **M41433**, Grundschule, Turnhalle

● Zumba® Gold, Di, 24. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Melanie Kuch, **M41581**, Grundschule, Turnhalle

● Alles blitzblank – Probiotisch reinigen im Haushalt, Mo, 18. Mai, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Mosandl, **M14110**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● NEU Babysprache? Von wegen! Wie frühe Förderung Großes bewirkt – dein Mitmach-Kurs zur Sprachentwicklung von 0 bis 3 Jahren, Sa, 13. Juni, 8.30-10 Uhr, 2x, 23 €, Laura Gramp, **M16248**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● NEU Sprachförderung im Vorschulalter (3 bis 6 Jahre) – „Du kannst das!“ Ein zweiteiliger Mitmach-Kurs für Eltern, Sa, 13. Juni, 11-12.30 Uhr, 2x, 23 €, Laura Gramp, **M16249**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Ordnung schaffen – Workshop – Tipps und innere Klarheit für ein aufgeräumtes Leben, Fr, 24. April, 16-21 Uhr, 1x, 57 € (inkl. Skript), Petra Schwarz, **M17003**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Wildkräuterwissen – erkennen, sammeln und einsetzen, So, 3. Mai, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ 1 € Materialkosten), Ute Seelig, **M18470**, Feuerwehrhaus Belmbrach

● Wildkräuterwissen – erkennen, sammeln und einsetzen, So, 14. Juni, 17-19 Uhr, 1x, 13 € (+ 1 € Materialkosten), Ute Seelig, **M18471**, Feuerwehrhaus Belmbrach

● Wildkräuterwissen – erkennen, sammeln und einsetzen, So, 28. Juni, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ 1 € Materialkosten), Ute Seelig, **M18472**, Feuerwehrhaus Belmbrach

● Fotoclub Roth der vhs Fr, 6. März, 20-23.30 Uhr, 10x, gebührenfrei, Ralph Engelhardt, **M18700**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● NEU Ab morgen kränkt mich niemand mehr! Raus aus der Sprachlosigkeit, Do, 12. März, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **M20302**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● NEU Verständnis verpflichtet zu gar nichts – Freundlich zum Menschen und klar in der Sache, Do, 16. April, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **M20303**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● NEU Der Klügere fragt nach! Wut, Ironie, Zynismus und Verbitterung ... Di, 19. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **M20304**, Seckendorffschloss, Zi. 21

● KI verstehen: ChatGPT für Senior*innen, Di, 5. Mai, 17-19 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **M23000**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Word für Einsteigende – Von der Idee zum perfekten Dokument, Di, 9. Juni, 17-19 Uhr, 1x, 23 €, Bert Timm, **M23110**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Word für Einsteigende von der Idee zum perfekten Dokument, Di, 16. Juni, 17-19 Uhr, 1x, 23 €, Bert Timm, **M23111**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Excel für Einsteigende – Zahlen, Daten, Erfolg! Di, 7. Juli, 17-19 Uhr, 1x, 23 €, Bert Timm, **M23210**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Excel für Einsteigende – Zahlen, Daten, Erfolg! Di, 14. Juli, 17-19 Uhr, 1x, 23 €, Bert Timm, **M23211**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Easy English B1 – Upgrade your English, Di, 3. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **M32311**, Seckendorffschloss, Zi. 24

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

● Outlook Basics Microsoft 365
Einfach und effizient organisiert!

Di, 10. März, 17-19 Uhr, 1x, 23 €, Bert Timm, **M23350**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Outlook Basics Microsoft 365
Einfach und effizient organisiert!

Di, 17. März, 17-19 Uhr, 1x, 23 €, Bert Timm, **M23351**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Individuelle IT-Einzelschulung
Persönliche Unterstützung für PC,
Laptop, Smartphone & Tablet, Termine nach individueller Vereinbarung, 1x, 49 € (pro 60 Min.),
Bert Timm, **M24200**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● Mobil unterwegs – mit DB App & Google Maps, Di, 14. April, 17-19 Uhr, 2x, 45 €,
Bert Timm, **M25720**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● NEU Aktiv unterwegs mit der Komoot-App – Draußen bewegen mit dem digitalen Helfer bei Wanderungen oder Radtouren, Di, 21. Juli, 14-16 Uhr, 1x, 23 €,
Bert Timm, **M25722**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● WhatsApp für Senior*innen – Einfach loslegen! Do, 19. März, 17-19 Uhr, 2x, 45 €,
Bert Timm, **M25730**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● NEU Englisch für Anfänger*innen,
Mo, 9. März, 17.30-19 Uhr, 14x, 104 €, Simone Aubry, **M32030**, Seckendorffschloss, Zi. 21

● NEU Englisch A1 für Wiedereinsteigende, Mo, 9. März, 19.15-20.45 Uhr, 14x, 104 €, Simone Aubry, **M32130**, Seckendorffschloss, Zi. 21

● Start or Refresh English A1 für Wiedereinsteigende und Anfänger*innen,
Mo, 2. März, 10-11.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **M32150**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● English B2 Evening Circle – Conversations and more, Mo, 2. März, 18.30-20 Uhr, 7x, 79 €, Karin Zargaoui, **M32310**, GS Kupferplatte, Raum 5.1

● NEU Spanisch für den Urlaub für Anfänger*innen geeignet, Mi, 11. März, 19.15-20.45 Uhr, 8x, 60 €, Simone Aubry, **M37902**, Seckendorffschloss, Zi. 21

● Tschechisch A1, Mo, 2. März, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **M38001**, GS Kupferplatte, Raum 2NR.EG

- **Tschechisch A1**, Di, 3. März, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Uwe Hansen, **M38002**, GS Kupferplatte, Raum 2NR.EG

- **Besser schlafen mit Yoga-Entspannungsübungen**, Sa, 25. April, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **M40026**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Die positive Kraft des Atmens – Stressabbau**, Sa, 14. März, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **M40028**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich – Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, Sa, 21. März, 14.30-17.30 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **M40052**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich – Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, So, 17. Mai, 14.30-17.30 Uhr, 1x, 23 €, Sonja Heindl, **M40053**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **NEU Entspannung in der Natur Entspannt ins Wochenende mit Waldbad & Co.**, Fr, 19. Juni, 17-19 Uhr, 1x, 16 €, Sonja Heindl, **M40054**, Wanderparkplatz Schleifweiher, Obere Glasschleife

- **NEU „Frühjahrsergien & Neubeginn Kraft der Gedanken“**, Mo, 20. April, 19-20 Uhr, 3x 23 €, Gonca Ayaz, **M40055**, Seckendorffschloss, Zi. 12

- **Yoga auf dem Stuhl**, Do, 5. März, 10-11 Uhr, 10x, 56 €, Elisabeth Luger, **M40519**, Augustinum, Saal

- **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 2. März, 10-11.15 Uhr, 10x, 70 €, Elisabeth Luger, **M40520**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 4. März, 10-11.15 Uhr, 10x, 70 €, Elisabeth Luger, **M40521**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Yoga weiterführender Kurs**, Mi, 4. März, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **M40522**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Hatha Yoga weiterführender Kurs**, Mi, 4. März, 19.30-21 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **M40523**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Yoga für den Rücken weiterführender Kurs**, Do, 5. März, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **M40524**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

- **Yoga mit Faszientraining – Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Do, 5. März, 19.15-20.45 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **M40525**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

- **NEU Sanftes, meditatives Hatha-Yoga**, Do, 16. April, 17-18.15 Uhr, 5x, 35 €, Sandra Daniela Niefnecker, **M40530**, Seckendorffschloss, Zi. 12

- **NEU Sanftes, meditatives Hatha-Yoga**, Di, 21. April, 09.15-10.30 Uhr, 5x, 35 €, Sandra Daniela Niefnecker, **M40531**, Seckendorffschloss, Zi. 12

- **Yoga mit Faszientraining – Kompaktkurs**, Sa, 14. März, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **M40532**, Seckendorffschloss, Zi. 22

Ausführliche Infos
zu allen Kursen unter
vhs-roth.de

- **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining**, Sa, 18. April, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **M40533**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Hatha Yoga und Yoga Nidra – Zur Ruhe kommen – Neue Energien schöpfen**, Sa, 25. April, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **M40534**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Yoga für Hüfte und Beckenboden – Beweglich & stabil in der eigenen Mitte**, Sa, 18. April, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, **M40536**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Sommer Yoga – Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**, Mi, 15. Juli, 17.45-19.15 Uhr, 3x, 25 €, Eva Angela Böhm, **M40540**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Sommer Yoga – Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**, Mi, 15. Juli, 19.30-21 Uhr, 3x, 25 €, Eva Angela Böhm, **M40541**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **NEU Lachen(d) in den Frühling – gemeinsam statt einsam! Mit Lachübungen, Atemtechniken und viel Spaß raus aus dem Winterschlaf**, Di, 10. März, 17.30-18.45 Uhr, 3x, 24 €, Ulrich Scharf, **M40685**, Seckendorffschloss, Zi. 12

- **Tai-Chi-Chuan für Anfänger*innen**, Di, 3. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 75 €, Gerhard Spies, **M40713**, GS Kupferplatte, Raum 5.8

- **Tai-Chi-Chuan für Fortgeschrittene**, Di, 3. März, 19.45-21.15 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, **M40714**, GS Kupferplatte, Raum 5.8

- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohlende Bewegung**, Di, 24. Februar, 17.15-18.45 Uhr, 5x, 48 €, Sonja Heindl, **M40776**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohlende Bewegung**, Di, 14. April, 17.15-18.45 Uhr, 6x, 57 €, Sonja Heindl, **M40777**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohlende Bewegung**, Di, 9. Juni, 17.15-18.45 Uhr, 7x, 67 €, Sonja Heindl, **M40778**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 5. März, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Edith Spies, **M40781**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Qigong am Samstag**, Sa, 9. Mai, 10-12 Uhr, 1x, 20 €, Edith Spies, **M40782**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Qigong am Samstag**, Sa, 13. Juni, 10-12 Uhr, 1x, 20 €, Edith Spies, **M40783**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Fitness- und Figurtraining mit Spaß und Musik**, Mo, 2. März, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 50 €, Daniela Lohmüller, **M41142**, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle

- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Do, 5. März, 9-10.15 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **M41143**, Seckendorffschloss, Zi. 12

- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Do, 21. Mai, 9-10.15 Uhr, 7x, 56 €, Stephanie Schwarm, **M41144**, Seckendorffschloss, Zi. 12

- **NEU Ganzheitliches Körpertraining für mehr Fitness, Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Di, 24. Februar, 19-20.30 Uhr, 5x, 48 €, Sonja Heindl, **M41145**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **NEU Ganzheitliches Körpertraining für mehr Fitness, Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Di, 14. April, 19-20.30 Uhr, 6x, 57 €, Sonja Heindl, **M41146**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **NEU Ganzheitliches Körpertraining für mehr Fitness, Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Di, 9. Juni, 19-20.30 Uhr, 7x, 67 €, Sonja Heindl, **M41147**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Di, 3. März, 14-15 Uhr, 10x, 50 €, Irmgard Wechsler, **M41208**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 2. März, 18.15-19.15 Uhr, 10x, 50 €, Nicole Frenzel, **M41591**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 8. Juni, 18.15-19.15 Uhr, 8x, 40 €, Nicole Frenzel, **M41592**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 4. März, 19-20 Uhr, 9x, 45 €, Anette Katheder, **M41593**, GS Kupferplatte, Turnhalle

- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 10. Juni, 19-20 Uhr, 7x, 35 €, Anette Katheder, **M41594**, GS Kupferplatte, Turnhalle

- **Farbberatung nach 10 Jahreszeiten – Natürliche Schönheit mit den richtigen Farben**, Mo, 4. Mai, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 € (inkl. Materialkosten), Helga Dollhofer-Veleta, **M43110**, Seckendorffschloss, Zi. 11

- **Montags-Lesungen**, Mo, 16. März, 16.30-18 Uhr, 9x, gebührenfrei, Christa Andresen, **M50125**, Schloss Ratibor, Ratsstuben

- **Schminken natürlich und dezent – Schmink-Workshop**, Mo, 20. Juli, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 € (inkl. Materialkosten), Helga Dollhofer-Veleta, **M43118**, Seckendorffschloss, Zi. 11

- **NEU Workshop: Zyklusorientiertes Training im Einklang mit dem Körper – Frauengesundheit**, Mi, 22. April, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Melanie Schüller, **M44103**, Seckendorffschloss, Zi. 11

- **Stimmtraining für Beruf und Freizeit Dein Training für eine gesunde Stimme**, Mo, 23. März, 17-20.30 Uhr, 1x, 27 € (+ ca. 5 € Materialkosten), Laura Grampp, **M44139**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag – Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**, Fr, 13. März, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **M44200**, Seckendorffschloss, Zi. 11

- **Das Kulturfrühstück – Ein Ohren- und Gaumenschmaus**, So, 26. April, 9.30-12 Uhr, 1x, 14 €, Susanne Höcker, **M50126**, Schloss Ratibor, Ratsstuben

- **Handpan – Play and listen! Workshop für Anfänger*innen**, So, 19. April, 10-13.15 Uhr, 1x, 69 €, Charly Böck, **M50510**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **NEU Handpan – Learn&Play Lessons! Workshop für Fortgeschrittene**, So, 19. April, 14.15-16.45 Uhr, 1x, 69 €, Charly Böck, **M50511**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Handpan – Play and listen! Workshop für Anfänger*innen**, So, 19. Juli, 10-14 Uhr, 1x, 69 €, Charly Böck, **M50512**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Do, 25. Juni, 10-11.30 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, **M51406**, Seckendorffschloss, Zi. 22

- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Do, 2. Juli, 10-11.30 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, **M51407**, Seckendorffschloss, Zi. 22

Genusswochen im Landkreis Roth



LAMMWOCHEN
28.03.-12.04.2026

SPARGELOWOCHEN
18.04.-21.06.2026

FISCHWOCHEN
01.09.2026-26.03.2027

WILDWOCHEN
31.10.-22.11.2026



Frisch auf den Tisch
www.landratsamt-roth.de/genusswochen

original regional
aus dem
Landkreis Roth

● **Salsa für Einsteigende – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**, Sa, 7. März, 16.30-18 Uhr, 2x, 23 € (pro Person), Bernd Guthmann, **M51409**, Seckendorffschloss, Zi. 22

● **Salsa-Treff – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**, Do, 19. März, 19.30-21 Uhr, 4x, 45 € (pro Person), Bernd Guthmann, **M51412**, Seckendorffschloss, Zi. 22

● **Flotte Linie – lockerer Strich – Zeichnen für Einsteigende**, Sa, 18. April, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfingen, **M52027**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● **Zeichnen und Malen**, Sa, 14. März, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfingen, **M52028**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● **Expressives Aquarell – Nass-in-Nass-Technik und Lasurtechnik**, Sa, 9. Mai, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfingen, **M52029**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● **Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier**, Sa, 25. April, 10-13.15 Uhr, 1x, 25 € (+ 10 € Materialkosten), Katharina Neumann, **M52050**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● **NEU Zentangle® – Zendala, Retikula & Fragmente – Aufbaukurs**, Sa, 27. Juni, 10-13.15 Uhr, 1x, 25 € (+ 10 € Materialkosten), Katharina Neumann, **M52051**, Seckendorffschloss, Zi. 11

● **Malen am Nachmittag**, Mo, 16. Februar, 15-17 Uhr, 8x, 120 €, Jutta Bock von Wülfingen, **M52130**, Augustinum, Atelier 412

● **Silberringe de Luxe – Luxuriöse Silberringe mit oder ohne Stein**, Di, 21. April, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **M53610**, GS Kupferplatte, Raum 5.3

● **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 2 – Aufbaukurs Maschinennähen**, Di, 10. März, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **M54041**, GS Kupferplatte, Raum 5.2

● **„English Paper Piecing“ – Patchwork Schablonennähen**, Do, 5. März, 19-21.15 Uhr, 8x, 100 €, Lieselotte Fink, **M54105**, GS Nordring, Mehrzweckraum

● **Patchwork – WPW – Patchwork-Wochenende**, Sa, 14. März, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **M54108**, GS Nordring, Mehrzweckraum

● **Patchwork – Wochenende – Frühling 1/2026**, Sa, 28. März, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **M54109**, GS Nordring, Mehrzweckraum

● **Patchwork – Wochenende – Frühjahr 2/2026**, Sa, 11. April, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **M54110**, GS Nordring, Mehrzweckraum

● **Digitale Fotografie – Theorie und Praxis Objekt- und Nachtfotografie**, Fr, 17. April, 19-17 Uhr, 5x, 112 €, Günther Mühlöder, **M55201**, Seckendorffschloss, Zi. 21

● **(Recurve-) Bogenschießen für Anfänger*innen**, Mo, 8. Juni, 18-20.15 Uhr, 5x, 60 € (inkl. 15 € Materialkosten), Sabine Fünfgelder, **M57300**, TSV Rothaurach

● **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 17. Mai, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **M58211**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

● **Wildpflanzen erkennen, sammeln, verarbeiten**, So, 17. Mai, 16-18 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **M18467**, Rathaus

Gemeinde Röttenbach

Christine Mühling

Rathausplatz 1



91187 Röttenbach
Tel. 0170/5465065
christine.muehling@vhs-roth.de

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

● **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 21. Juni, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **M58212**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

● **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 12. Juli, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **M58213**, Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

● **Bewerbungstraining für Schüler*innen**, Di, 3. März, 13-17 Uhr, 29x, gebührenfrei, Senior-Unternehmer **M72000**, Seckendorffschloss, Zi. 21

● **Aquarellmalen für Kinder von 6-10 Jahren**, So, 26. April, 14-16 Uhr, 1x, 18 €, Jutta Bock von Wülfingen, **M75220**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● **Aquarellmalen für Kinder von 6-10 Jahren**, So, 14. Juni, 14-16 Uhr, 1x, 18 €, Jutta Bock von Wülfingen, **M75221**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● **Aquarellmalen für Kinder von 6-10 Jahren**, So, 19. Juli, 14-16 Uhr, 1x, 18 €, Jutta Bock von Wülfingen, **M75222**, Seckendorffschloss, Zi. 24

● **Portrait im BANKSY-Style – Kreieren Sie Ihr eigenes urbanes Kunstwerk**, Do, 16. April, 18-21 Uhr, 1x, 23 € (+ 3 € Materialkosten), Angela Martin, **M52706**, Deutschordenshaus

● **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 28. März, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **M58109**, Rathaus

● **NEU Back to Fitness – Wieder-einstiegskurs für alle**, Mi, 4. März, 16.45-17.45 Uhr, 8x, 51 €, Julia Knobloch, **M41157**, AWO-Kita Sonnenschein

● **H.I.T.**, Mi, 25. Februar, 18-19 Uhr, 8x, 51 €, Natalia Balabko, **M41161**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Stretching und Mobility**, Mi, 25. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 8x, 51 €, Natalia Balabko, **M41162**, AWO-Kita Sonnenschein

● **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 4. März, 10-11 Uhr, 8x, 40 €, Stephanie Schwarm, **M41210**, Gemeindehalle

● **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 10. Juni, 10-11 Uhr, 6x, 30 €, Stephanie Schwarm, **M41211**, Gemeindehalle

● **NEU Mit Strukturpaste Wandbilder erstellen**, Fr, 24. April, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ 8 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **M52030**, Grundschule, E24 Handarbeitsraum

● **Mit Alcohol Ink Kunst gestalten**, Fr, 13. März, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ 8 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **M52035**, Grundschule, E24 Handarbeitsraum

● **Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier**, Sa, 2. Mai, 10-13.15 Uhr, 1x, 25 € (+ 10 € Materialkosten), Katharina Neumann, **M52070**, Kulturscheune Leerstetten

● **NEU Acrylic Pouring Neue Techniken!**, Fr, 8. Mai, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **M52105**, Grundschule, E24 Handarbeitsraum

● **NEU Schmuckworkshop – Glanzvolle Momente – Schmuck selbst gestalten**, Do, 5. März, 18-21 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 10 bis 15 € Materialkosten), je nach Verbrauch, Corinna Bogatscher-Jung, **M53620**, Kulturscheune Leerstetten

● **Makramee-Windlichter – Bunte Garne Tolle Knoten – Für Kinder ab 8 Jahren (mit Elternteil)**, Sa, 18. April, 11-13 Uhr, 1x, 15 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ ca. 10 € Materialkosten), Silke Pohany, **M75481**, Grundschule, K5 Werkraum

● **Buchbinden kinderleicht – Kreatives Buchbinden für Kinder ab 8 Jahren**, Sa, 14. März, 11-13 Uhr, 1x, 15 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Silke Pohany, **M75516**, Grundschule, E24 Handarbeitsraum

● **Stadt Spalt**
Natalia Opishanska
Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Tel. 09175/7965-29
natalia.opishanska@vhs-roth.de

● **Yoga für innere Kraft und Harmonie für Anfänger*innen**, Do, 5. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 56 €, Elena Müller, **M40590**, Spalatin-Schule, Lesezimmer (2. OG)

● **Yoga für innere Stabilität und Ruhe für Fortgeschrittene**, Do, 5. März, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Elena Müller, **M40591**, Spalatin-Schule, Lesezimmer (2. OG)

● **Let's talk – Basic English A2, ab Lektion 6**, Mo, 2. März, 18-19.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **M32715**, Grundschule, E25 Musikzimmer

● **Meditation in Bewegung – Die vier Himmelsrichtungen – für Fortgeschrittene**, Fr, 27. Februar, 9.30-11 Uhr, 12x, 96 €, Gerda Ana Porschert, **M40170**, Kulturscheune Leerstetten

● **Hatha-Yoga – eine ganzheitliche Lebensordnung – Mit Yoga zu mehr Lebensqualität**, Mi, 25. Februar, 17.15-18.30 Uhr, 15x, 104 €, Christiane Feldmann, **M40561**, Kulturscheune Leerstetten

● **Hatha-Yoga – eine ganzheitliche Lebensordnung – Mit Yoga zu mehr Lebensqualität**, Mi, 25. Februar, 18.45-20 Uhr, 15x, 104 €, Christiane Feldmann, **M40562**, Kulturscheune Leerstetten

● **Hatha Yoga für Alle**, Di, 3. März, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 45 €, Anja Tiefel, **M40563**, Kulturscheune Leerstetten

● **Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Frühlingsfit**, Fr, 24. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 19 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Petra Waldschmidt, **M40565**, Kulturscheune Leerstetten

● **NEU Hatha/Yin Yoga – aktivierende Kraft verbunden mit meditativer Ruhe**, Di, 28. April, 9.30-10.45 Uhr, 8x, 56 €, Arianna Schröter, **M40568**, Kulturscheune Leerstetten

● **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 23. Februar, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Rita Utz-Wehle, **M40785**, Kulturscheune Leerstetten

● **Thaibobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 12. Januar, 19.45-20.45 Uhr, 10x, 56 €, Simone Laube, **M41156**, Gemeindehalle

online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 3. Februar, 8.45-10 Uhr, 7x, 49 €, Diana Lorenz, **M41260**, Online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 29. Januar, 18-19 Uhr, 8x, 45 €, Diana Lorenz, **M41262**, Online

● **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 29. Januar, 19.30-20.30 Uhr, 8x, 45 €, Diana Lorenz, **M41263**, Online

● **Wirbelsäulenengymnastik für Ü 60**, Mo, 23. Februar, 18-18.45 Uhr, 10x, 42 €, Gabriela Liehret, **M41456**, Kulturscheune Leerstetten

● **Wirbelsäulenengymnastik**, Mo, 23. Februar, 19-20 Uhr, 10x, 56 €, Gabriela Liehret, **M41457**, Kulturscheune Leerstetten

● **Rücken in Bewegung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 12. Januar, 18.45-19.30 Uhr, 10x, 48 €, Simone Laube, **M41458**, Gemeindehalle

● **Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene Kurs V**, Di, 10. März, 19-19.45 Uhr, 10x, 67 € (inkl. Materialkosten), Sarah Nold, **M50470**, Grundschule, E25 Musikzimmer

● **Gitarre zur Liedbegleitung für Anfänger*innen, Kurs 2**, Di, 3. März, 20-20.45 Uhr, 8x, 54 € (inkl. Materialkosten), Sarah Nold, **M50471**, Grundschule, E25 Musikzimmer

● **Gitarrentreff**, Di, 3. März, 19-19.45 Uhr, 5x, 26 € (inkl. Materialkosten), Sarah Nold, **M50472**, Grundschule, E25 Musikzimmer

- **Arthrose natürlich behandeln**, Di, 12. Mai, 18-20 Uhr, 1x, 7€, Bettina Wiegel, **M44205**, Spalatin-Schule, EDV-Raum
- **Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen – Kompaktkurs**, Mi, 20. Mai, 18-21.30 Uhr, 1x, 45€ (inkl. Skript), Elke Spruck, **M45006**, Spalatin-Schule, Aula
- **Säure-Basen-Haushalt**, Mi, 25. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 9€, Doris Guderle, **M45320**, Spalatin-Schule, EDV-Raum

Markt Thalmässing

Claudia Durst
Tel. 09173/909-17
Stettener Straße 26
91177 Thalmässing
claudia.durst@vhs-roth.de



- **Afterwork-Entspannung – Auszeit in der Natur – Wald-Gesundheitstraining für Körper und Seele**, Di, 14. April, 18-19.30 Uhr, 1x, 15€, Sabine Wissinger, **M40010**, Hydrant (nähe TEDI), Münchener Str. 38

- **Wald-Gesundheitstraining – Deine wohltuende Auszeit im Grünen**, Sa, 25. April, 9.30-12.30 Uhr, 1x, 30€, Sabine Wissinger, **M40011**, Hydrant (nähe TEDI), Münchener Str. 38

- **Afterwork-Entspannung – Auszeit in der Natur – Wald-Gesundheitstraining für Körper und Seele**, Di, 5. Mai, 18.30-20 Uhr, 1x, 15€, Sabine Wissinger, **M40012**, Hydrant (nähe TEDI), Münchener Str. 38

- **Wald-Gesundheitstraining – Deine wohltuende Auszeit im Grünen**, Sa, 6. Juni, 9.30-12.30 Uhr, 1x, 30€, Sabine Wissinger, **M40013**, Hydrant (nähe TEDI), Münchener Str. 38

- **Afterwork-Entspannung – Auszeit in der Natur – Wald-Gesundheitstraining für Körper und Seele**, Di, 9. Juni, 18.30-20 Uhr, 1x, 15€, Sabine Wissinger, **M40014**, Hydrant (nähe TEDI), Münchener Str. 38

- **Afterwork-Entspannung – Auszeit in der Natur – Wald-Gesundheitstraining für Körper und Seele**, Di, 7. Juli, 18.30-20 Uhr, 1x, 15€, Sabine Wissinger, **M40015**, Hydrant (nähe TEDI), Münchener Str. 38

- **Yoga für Jeden I**, Di, 3. März, 18.15-19.15 Uhr, 10x, 56€, Birgit Wolf, **M40610**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

- **Yoga für Jeden II**, Di, 3. März, 19.15-20.15 Uhr, 10x, 56€, Birgit Wolf, **M40611**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

- **Yoga für Jeden III**, Di, 3. März, 20.15-21.15 Uhr, 10x, 56€, Birgit Wolf, **M40612**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

- **Yoga für den Rücken**, Do, 26. Februar, 16.50-17.50 Uhr, 7x, 39€, Birgit Wohlgemuth, **M40615**, Bürgerzentrum Alte Schule

- **Yoga für den Rücken**, Do, 26. Februar, 18-19 Uhr, 7x, 39€, Birgit Wohlgemuth, **M40616**, Bürgerzentrum Alte Schule

- **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 23. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 15x, 74€, Katja Bock, **M41172**, Kulturzentrum Bunker

- **Balance & Mobility – Mehr Beweglichkeit und Aufbau von Gleichgewicht und Koordination**, Di, 14. April, 17-18 Uhr, 10x, 51€, Ksenia Hushchina, **M41173**, Bürgerzentrum Alte Schule

- **NEU Core & More (Starke Mitte)**, Mo, 23. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 64€, Kerstin Gloßner, **M41472**, Bürgerzentrum Alte Schule

- **NEU Core & More (Starke Mitte)**, Mo, 8. Juni, 17.30-18.30 Uhr, 6x, 38€, Kerstin Gloßner, **M41473**, Bürgerzentrum Alte Schule

- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Mo, 23. Februar, 18-19 Uhr, 10x, 50€, Susanne Opitz, **M41636**, Kulturzentrum Bunker

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Thalmässing feiert das freie Wort Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933**, So, 10. Mai, 19.30-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, NN, **M50015**, Bürgerzentrum Alte Schule

Markt Wendelstein

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



- **DIY-Hochzeitsplanung – Mit Struktur & Freude zur Traumhochzeit**, Di, 24. März, 18.30-20 Uhr, 1x, 19€, Kerstin Franke, **M15060**, Taglöhnerhaus

- **Wildkräuterwanderung – Frühlingsboten**, Mi, 25. März, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18€ (inkl. Materialkosten), Brigitte Reischle, **M18491**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

- **Wildkräuterwanderung – Der japanische Staudenknöterich**, Mi, 29. April, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18€ (inkl. Materialkosten), Brigitte Reischle, **M18492**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

- **Wildkräuterwanderung – Die Fülle in die Pfannkuchenhülle**, Mi, 6. Mai, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18€ (inkl. Materialkosten), Brigitte Reischle, **M18493**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

- **Wildkräuterwanderung – Ein Salat – draußen steht alles parat**, Mi, 20. Mai, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18€ (inkl. Materialkosten), Brigitte Reischle, **M18494**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

- **Wildkräuterwanderung – Heilkräuter in den Winterbeutel**, Mi, 24. Juni, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18€ (inkl. Materialkosten), Brigitte Reischle, **M18495**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

- **English A1/A2 Speakeasy**, Mo, 23. Februar, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 133€, Evan Hughes, **M32322**, Taglöhnerhaus

- **English B1/B2 Conversation intermediate and advanced learners**, Mo, 23. Februar, 9-10.30 Uhr, 14x, 157€, Evan Hughes, **M32731**, Taglöhnerhaus

- **English B1/B2 Evening Conversation for intermediate learners**, Di, 3. März, 18-19.30 Uhr, 11x, 105€ (+ 2€ Kopiergeld), Sonja Goßler, **M32734**, Taglöhnerhaus

- **English B1/B2 Conversation for Advanced Learners**, Do, 5. März, 9-10.30 Uhr, 10x, 95€ (+ 2€ Kopiergeld), Sonja Goßler, **M32735**, Taglöhnerhaus

- **English B1/B2 Conversation intermediate and advanced learners**, Di, 24. Februar, 14-15 Uhr, 14x, 105€, Evan Hughes, **M32736**, Taglöhnerhaus

- **NEU English Unlocked: B2+ Fluency**, Di, 24. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 14x, 157€, Evan Hughes, **M32737**, Taglöhnerhaus

- **Französisch A2**, Mo, 2. März, 18.30-20 Uhr, 14x, 157€, Nadine Schäfer, **M33229**, Taglöhnerhaus

- **Französisch B1**, Do, 5. März, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 133€, Nadine Schäfer, **M33330**, Taglöhnerhaus

- **Italienisch A1 – Wiederholung und Festigung des Niveaus A1**, Do, 26. Februar, 11.15-12.45 Uhr, 12x, 114€, Kerstin Deitmer, **M35110**, Taglöhnerhaus

- **Italienisch A2**, Di, 24. Februar, 17-18 Uhr, 12x, 76€, Marco Cupelli, **M35220**, Taglöhnerhaus

- **Italienisch A2 – Wiederholung und Festigung der Niveaustufe A2**, Do, 26. Februar, 9.30-11 Uhr, 12x, 114€, Kerstin Deitmer, **M35221**, Taglöhnerhaus

- **Italienisch B1 Mittelstufe – Benvenuti!**, Di, 24. Februar, 18-19 Uhr, 12x, 76€, Marco Cupelli, **M35331**, Taglöhnerhaus

- **Italienisch A2 – auch für den Urlaub Für Wiedereinsteigende und zum Auffrischen vorhandener Kenntnisse**, Mi, 4. März, 18.30-20 Uhr, 8x, 76€, Luciano Gassi, **M35906**, Taglöhnerhaus

- **Spanisch A2**, Di, 24. Februar, 10-11.30 Uhr, 15x, 143€, Martina Chacón Provoste, **M37218**, Taglöhnerhaus

- **Spanisch A2**, Mi, 4. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 114€, Karin Wolfermann, **M37220**, Taglöhnerhaus

- **Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Zeit für mich – entspannen und durchatmen**, Mi, 25. Februar, 17.30-18.45 Uhr, 12x, 83€, Pia Hegmann, **M40648**, Jegelscheune

- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 23. Februar, 17.30-19 Uhr, 10x, 95€, Rita Utz-Wehle, **M40795**, Gymnasium, Mehrzweckraum

- **Yoga am Abend für Neueinsteigende und Geübte**, Do, 5. März, 18-19.30 Uhr, 14x, 117€, Eva-Maria Harrer, **M40644**, GS Röthenbach, Aula

- **Yoga**, Mi, 25. Februar, 18.30-20 Uhr, 12x, 96€, Gerda Ana Porschert, **M40645**, GS Röthenbach, Aula

- **Yoga**, Do, 26. Februar, 9.30-11 Uhr, 12x, 96€, Gerda Ana Porschert, **M40646**, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3

- **Hatha Yoga mit Anusara Elementen Im Einklang mit Herz und Haltung**, Di, 10. März, 17.30-18.45 Uhr, 12x, 83€, Pia Hegmann, **M40648**, Jegelscheune

- **Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Zeit für mich – entspannen und durchatmen**, Mi, 25. Februar, 17.30-18.45 Uhr, 12x, 83€, Arianna Schröter, **M40649**, GS Kleinschwarzenlohe, MZR

- **Spanisch B1 – Tertulia matutina – charlamos y repasamos**, Di, 24. Februar, 8.15-9.45 Uhr, 15x, 143€ (+ ca. 2 bis 3€ Kopiergeld), Martina Chacón Provoste, **M37318**, Taglöhnerhaus

- **Spanische Konversation B1**, Mi, 4. März, 10-11.30 Uhr, 12x, 114€, Karin Wolfermann, **M37720**, Taglöhnerhaus

- **Hatha-Yoga für Wiedereinsteigende und Erfahrene**, Mo, 23. Februar, 9-10.30 Uhr, 10x, 83€, Anita Grupa, **M40640**, Jegelscheune

- **Hatha-Yoga für Wiedereinsteigende und Erfahrene**, Mo, 23. Februar, 10.40-12.10 Uhr, 10x, 83€, Anita Grupa, **M40641**, Jegelscheune

- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 5. März, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 70€, Sonja Boenke, **M40642**, Jegelscheune

- **Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen**, Do, 26. Februar, 9.15-10.45 Uhr, 7x, 59€, Christiane Feldmann, **M40661**, Jegelscheune

- **Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen**, Fr, 27. Februar, 17.30-19 Uhr, 14x, 117€, Christiane Feldmann, **M40662**, Gymnasium, Mehrzweckraum

- **Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen**, Do, 7. Mai, 9.15-10.45 Uhr, 6x, 50€, Christiane Feldmann, **M40663**, Jegelscheune

- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 23. Februar, 17.30-19 Uhr, 10x, 95€, Rita Utz-Wehle, **M40795**, Gymnasium, Mehrzweckraum

- **Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern mit der Feldenkrais®-Methode**, Fr, 27. Februar, 10-11.30 Uhr, 10x, 95€, Heike Steinbauer, **M40931**, Gymnasium, Mehrzweckraum

- **Smovey-Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 23. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 14x, 91€ (inkl. Leihgebühr), Sonja Maier, **M41186**, GS Röthenbach, Aula

- **Smovey-Training oder Smovey-Walk mit Schwung und gesunder Bewegung**, Mo, 23. Februar, 18-19 Uhr, 14x, 91€ (inkl. Leihgebühr), Sonja Maier, **M41187**, GS Röthenbach, Aula

- **Smovey-Walk – mit Schwung und gesunder Bewegung**, Mo, 3. August, 18-19 Uhr, 2x, 15€ (inkl. Leihgebühr), Sonja Maier, **M41188**, Gymnasium, Park

● **Panofit – Kraftausdauertraining**
Präventives Outdoortraining – ZPP-Zertifiziert – Bezugsschussung durch Krankenkasse, Mo, 16. März, 9.30-10.30 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **M41191**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof

● **Panofit – Kraftausdauertraining**
Präventives Outdoortraining – ZPP-Zertifiziert – Bezugsschussung durch Krankenkasse, Di, 24. März, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **M41192**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof

● **Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining – ZPP-Zertifiziert – Bezugsschussung durch Krankenkasse,** Mi, 25. Februar, 17.45-18.45 Uhr, 10x, 115 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **M41193**, Jegelscheune

● **NEU Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 4. März, 9.45-11.15 Uhr, 9x, 86 €, Ulla Quarda, **M41740**, Gymnasium, Parkplatz

● **NEU Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 20. Mai, 9.45-11.15 Uhr, 9x, 86 €, Ulla Quarda, **M41741**, Gymnasium, Parkplatz

● **NEU Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 4. März, 17.30-19 Uhr, 9x, 86 €, Ulla Quarda, **M41742**, Gymnasium, Parkplatz

● **Kochkurs: Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag – Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche**, Di, 5. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Petra Ortlepp, **M42252**, Mittelschule, D-0-13 Küc

● **Kochkurs: Wilde Pflanzenküche – Delikatessen vom Wegesrand**, Di, 12. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Petra Ortlepp, **M42253**, Mittelschule, D-0-13 Küche

● **NEU Besser schlafen – Schlafhygiene für erholsame Nächte**, Do, 26. März, 17.30-20 Uhr, 1x, 16 € (+ 5 € für Skript), Laura Grampp, **M44010**, Taglöhnerhaus

● **NEU Die Mutter-Kind-Kur – so funktioniert's wirklich!**, Di, 17. März, 19.30-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Kerstin Franke, **M44011**, Taglöhnerhaus

● **Erste-Hilfe-Kompletkurs für Senior*innen – „Zum Helfen ist man nie zu alt!“** Do, 26. März, 9-12 Uhr, 1x, 40 € (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **M45023**, Malteser Hilfsdienst e.V.

● **Seelische Erste-Hilfe**, Di, 3. März, 17-20 Uhr, 1x, 30 € (Bezahlung in Bar vor Ort), Michael Fröhlich Malteser Hilfsdienst e.V., **M45024**, Malteser Hilfsdienst e.V.

online

● **Heilsames Fasten oder Basenfasten Infoabend für Kurs 45669**, Mo, 2. März, 19-20.15 Uhr, 1x, gebührenfrei, Veronika Ehm, **M45668**, Online

● **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Heilsames oder Basisches Fasten möglich**, Do, 5. März, 19-20.15 Uhr, 5x, 115 € (inkl. Materialkosten für die Fastenbox), Veronika Ehm, **M45669**, Online

● **Lese- und Literaturtreff**

Gemeinsam Lesen und Entdecken, Mi, 11. März, 18.30-20 Uhr, 5x, 37 €, Susanne Becker, **M50000**, Gemeindebücherei

● **Lesung aus dem Buch: „Lebensschätze heben und bewahren – Unsere Lebensspuren“**, Do, 26. März, 16.30-18 Uhr, 1x, gebührenfrei, Brigitte Riemann, **M50001**, Gemeindebücherei

● **Biografisches Schreiben**

Lebensschätze heben und bewahren, Do, 26. Februar, 14.30-16.30 Uhr, 10x, 99 €, Brigitte Riemann, **M50201**, Taglöhnerhaus

● **Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier**, Sa, 18. April, 10-13.15 Uhr, 1x, 25 € (+ 10 € Materialkosten), Katharina Neumann, **M52060**, Taglöhnerhaus

● **Acryl-Pouring für Einsteigende und Fortgeschrittene – Kreativ Workshop**, Fr, 24. April, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **M52106**, Taglöhnerhaus

● **NEU Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 12. März, 19-21.30 Uhr, 4x, 97 € (+ Material-/Brennkosten), Claudia Pacher-Wittmann, **M53110**, Taglöhnerhaus

● **NEU Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 30. April, 19-21.30 Uhr, 4x, 97 € (+ Material-/Brennkosten), Claudia Pacher-Wittmann, **M53111**, Taglöhnerhaus

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 12. März, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **M53430**, Schreinerei Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 11. Juni, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **M53431**, Schreinerei Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 23. Februar, 18-21 Uhr, 10x, 190 €, Gertraud Linck, **M54080**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 2. März, 18-21 Uhr, 9x, 171 €, Gertraud Linck, **M54081**, Taglöhnerhaus

● **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 3. März, 18-21 Uhr, 9x, 171 €, Gertraud Linck, **M54082**, Taglöhnerhaus

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 16. Juli, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **M55243**, Taglöhnerhaus, Zi. 8

Ausführliche Infos
zu allen Kursen unter
vhs-roth.de

● **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 23. Juli, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **M55244**, Taglöhnerhaus, Zi. 8

● **Schritt für Schritt zum Fotobuch für Einsteigende**, Mi, 25. März, 18-20 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **M55600**, Taglöhnerhaus

● **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 1. August, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **M58111**, TSV Kleinschwarzenlohe

● **NEU Makramee-Windlichter Bunte Garne – Tolle Knoten – Für Kinder ab 8 Jahren (mit Elternteil)**, Sa, 21. März, 11-13 Uhr, 1x, 15 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ ca. 8 € Materialkosten), Silke Pohany, **M75480**, Taglöhnerhaus

● **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 12. März, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **M53430**, Schreinerei Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7

Kooperationsangebote

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Referat Energie, Umwelt und Nachhaltigkeit

Mozartstraße 9, 80336 München

Tel. (089) 55 27 94 301

www.verbraucherzentrale-bayern.de

online

● **Sanierung und Heizung Förderlandschaft im Überblick**, Mo, 2. März, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15100GS**, Online

● **Leben ohne Plastik Wege aus der Wegwerfgesellschaft**, Di, 3. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15101GS**, Online

● **E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?** Mo, 9. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15102GS**, Online

● **Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?** Di, 10. März, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15103GS**, Online

● **Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?** Do, 12. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15104GS**, Online

● **Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?** Mo, 16. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15105GS**, Online

● **Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung!** Di, 17. März, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15106GS**, Online

● **Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe**, Di, 17. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15107GS**, Online

● **Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick**, Do, 19. März, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15108GS**, Online

● **Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?** Mo, 23. März, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15109GS**, Online

online

● **EINFACHE SPRACHE: Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?**

Di, 24. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15110GS**, Online

● **Mit Sonne Rechnen – Das eigene Dach nutzen**, Mi, 25. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15111GS**, Online

● **Die Wärmepumpe – Praxistipps und Einsatzzwecke**, Do, 26. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15112GS**, Online

● **Energie sparen im Alltag Tipps und Tricks** Do, 2. April, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15113GS**, Online

● **Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!** Di, 14. April, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15114GS**, Online

● **Sanierung in der kleinen WEG! Online-Vortrag**, Do, 16. April, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15115GS**, Online

● **Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank**, Fr, 24. April, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15116GS**, Online

● **Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten**, Mo, 20. April, 10-11 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15117GS**, Online

● **Energieausweis für Wohngebäude**, Mi, 22. April, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15118GS**, Online

● **Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?** Do, 23. April, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15119GS**, Online

● **Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung!** Di, 17. Mai, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15106GS**, Online

● **Wärmepumpe im Altbau So klappt es!** Di, 5. Mai, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15121GS**, Online

● **Feuchter Keller – was tun?** Do, 7. Mai, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15122GS**, Online

● **Anbieterwechsel – Gewusst wie!** Mo, 11. Mai, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15123GS**, Online

online

● **Sanierung und Heizung Förderlandschaft im Überblick**, Di, 12. Mai, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15124GS**, Online

● **EINFACHE SPRACHE: Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks**, Mi, 13. Mai, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15125GS**, Online

● **Energetische Sanierung der Gebäudehülle – Vom Keller bis zum Dach** Di, 19. Mai, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15126GS**, Online

● **Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?** Mi, 20. Mai, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15127GS**, Online

● **Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?** Do, 21. Mai, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15128GS**, Online

● **Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!** Fr, 22. Mai, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15129GS**, Online

● **Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**, Do, 28. Mai, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15130GS**, Online

● **Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks**, Mo, 1. Juni, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15131GS**, Online

● **Kühlen mit der Wärmepumpe**, Mo, 1. Juni, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15132GS**, Online

● **Fördermöglichkeiten in der kleinen WEG**, Di, 9. Juni, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15133GS**, Online

● **Mit Sonne Rechnen – Das eigene Dach nutzen** Di, 9. Juni, 19-20

- online**
- **Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe**, Di, 16. Juni, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15138GS**, Online
- **Photovoltaik im Mehrfamilienhaus – die „Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung“!** Do, 25. Juni, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15139GS**, Online
- **Sanierung und Heizung Förderlandschaft im Überblick**, Mo, 6. Juli, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15140GS**, Online
- **Energieausweis für Wohngebäude**, Di, 7. Juli, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15141GS**, Online
- **Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?** Mi, 8. Juli, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15142GS**, Online
- **Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleininstanlagen**, Do, 9. Juli, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15143GS**, Online
- **Die Wärmepumpe – Praxistipps zu Planung, Hydraulik und Effizienzsteigerung**, Do, 9. Juli, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15144GS**, Online
- **E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft!** Di, 14. Juli, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15145GS**, Online
- **Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?** Mi, 15. Juli, 12.30-13.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15146GS**, Online
- **Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen**, Do, 16. Juli, 12.30-14 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15147GS**, Online
- **Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?** Fr, 17. Juli, 12.30-14 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15148GS**, Online
- **Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand**, Mo, 20. Juli, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15149GS**, Online
- **Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung!** Di, 21. Juli, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15150GS**, Online

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5
80335 München
Tel. 089 51518743
info@verbraucherservice-bayern.de

online

- **Sprechstunde: Balkonkraftwerke und Kleinspeicher**, Do, 26. Februar, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15200GS**, Online
- **Sprechstunde: Zukunftsfähig sanieren – Wärmeschutz clever planen**, Di, 3. März, 18.30-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15201GS**, Online

- **Sprechstunde: Immobilienübertragung und energetische Pflichten aus dem GEG**, Sa, 14. März, 18.30-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15202GS**, Online

- **Sprechstunde: Vom Prosumer zum Flexumer** Do, 26. März, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15203GS**, Online

- **Sprechstunde: Balkonkraftwerke und Kleinspeicher** Do, 30. April, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15204GS**, Online

- **Sprechstunde: Zukunftsfähig sanieren – Wärmeschutz clever planen** Di, 12. Mai, 18.30-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15205GS**, Online

- **Sprechstunde: Vom Prosumer zum Flexumer** Do, 28. Mai, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15206GS**, Online

- **Sprechstunde: Immobilienübertragung und energetische Pflichten aus dem GEG** Di, 9. Juni, 18.30-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15207GS**, Online

- **Sprechstunde: Balkonkraftwerke und Kleinspeicher** Do, 25. Juni, 19-20.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M15208GS**, Online

bvv Bayerischer Volkshochschulverband
Lena Pirzer
presse@vhs-bayern.de
Tel. 089 5108049

online

- **Dialogreihe „Servus KI“ Wenn Roboter Zeitung schreiben: Der Einsatz von KI im Journalismus**, Di, 3. März, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M23010GS**, Online

- **Dialogreihe „Servus KI“ Vertrauenswürdige KI in der Landwirtschaft**, Di, 24. März, 18-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M23011GS**, Online

- **Dialogreihe „Servus KI“ KI als Kollegin? Was denken Beschäftigte über Künstliche Intelligenz am Arbeitsplatz**, Do, 16. April, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M23012GS**, Online

- **Dialogreihe „Servus KI“ Sind wir nur noch Zauberlehrlinge? Vertrauen und Ethik in der KI**, Di, 19. Mai, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, **M23013GS**, Online

vhs Schwarzwald
Tel. 09187 9090-10
info@vhs-schwarzwaldtal.de
www.vhs-schwarzwaldtal.de

- **Dokumentationsort Hersbruck / Happburg Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen**, Sa, 28. März, 14-16 Uhr, 1x, 10 €, Barbara Raub, **M18406GS**, Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Werkstudent*in (w/m/d) für Kommunikation, Marketing & PR

Standort: 91161 Hilpoltstein | 10-15 Stunden/Woche | Start zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Die Volkshochschule im Landkreis Roth gehört mit jährlich über 1.000 Veranstaltungen zu den größten Bildungsanbietern der Region. Um unsere Angebote modern, nahbar und sichtbar zu präsentieren, suchen wir einen engagierten Werkstudentin, die*der unser Kommunikationsteam unterstützt.

Deine Aufgabenfelder

- Entwicklung und Umsetzung von Social-Media-Content (Postings, Stories, Reels)
- Unterstützung bei der Pressearbeit (Texte verfassen, Medienkontakte pflegen)
- Verfassen und Redigieren von Texten für Website, Newsletter und Programmheft
- Pflege und Aktualisierung unserer Website mit TYPO3
- Gestaltung kleinerer Grafiken & Layouts (mit Canva)
- Mitarbeit im Marketing (Flyer, Plakate, Kampagnen)
- Unterstützung bei Veranstaltungen & Projekten
- Markt- und Trendrecherchen

Was du mitbringen solltest

- Laufendes Studium im Bereich Medien, Kommunikation, PR, Marketing o. ä.
- Routine im Umgang mit Social Media
- Sehr gutes Sprachgefühl und sichere Rechtschreibung
- Kreativität, Struktur und Freude am Organisieren
- Lust, gesellschaftliche Themen sichtbar zu machen
- Bereitschaft, 10-15 Stunden pro Woche zu arbeiten (flexibel planbar)
- Offenheit, dich in TYPO3 einzuarbeiten (wenn du es noch nicht kennst)

Was wir dir bieten

- Flexible Arbeitszeitmodelle, die sich gut mit deinem Studium vereinbaren lassen
- Strukturierte Einarbeitung und persönliche Betreuung
- Wertschätzende Arbeitskultur in einem kleinen, motivierten Team
- Sinnvolle Tätigkeit im öffentlichen Bildungsbereich
- Raum für eigene Ideen & Projekte
- Arbeitsplatz in der vhs-Geschäftsstelle Hilpoltstein

Deine Bewerbung

Sende eine kurze Bewerbung (CV + 1-2 Arbeitsproben, falls vorhanden) an:
florian.bARTH@vhs-roth.de

vhs-roth.de



AGB der vhs im Landkreis Roth

Anmeldung per Anmeldeschein / Brief / Fax

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

Online-Buchung

Rufen Sie die Homepage der vhs im Landkreis Roth unter www.vhs-roth.de auf und wählen Sie unter „Suche“ oder „Programm“ Ihre/-n Kurs/-e aus. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

Gebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Die ausgeschriebene Gebühr wird beim Zustandekommen der Veranstaltung fällig. Materialkosten und Lehrbücher sind in den angegebenen Gebühren in der Regel nicht enthalten.

Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldigt fernbleibt.

Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!

Gebühreneinzug / Fälligkeit

Die Gebühr wird im Lastschrifteinzugsverfahren bzw. SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto abgebucht. Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und eine Einzugsermächtigung. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber.

Ermäßigungen

Gebührenermäßigung und/oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.

- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührehöhe von 11 € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher von Grundsicherung und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage

einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.

- Schüler allgemeinbildender Schulen mit Schülerausweis (ausgenommen Berufs- und Abendschüler, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigbare Kurse.
- Bei Veranstaltungen, die auf einer besonderen Kalkulation beruhen, wird keine Ermäßigung gewährt.

Rücktritt / Gebührenerstattung

Ein kostenfreier Rücktritt ohne besondere Gründe ist bis zu 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich! Ein späterer Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Unterrichtsbeginn) muss schriftlich und unter Angabe der Gründe erfolgen. Je nach Aufwand der Stornierungsbearbeitung kann eine Bearbeitungsgebühr entstehen.

Danach erstattet die vhs nur bei längerfristigen Veranstaltungen und auf schriftlichen Antrag die Gebühren anteilig, wenn sich in der ersten Hälfte des Kurses ergibt, dass ein/e Teilnehmer/in aus von ihm/ihr nicht zu vertretenden Gründen wie z.B. Krankheit, berufliche Verhinderung, Kinderbetreuung nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen.

Die Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (Attest, Bescheinigung des Arbeitgebers). Die vhs behält sich bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl die Absage der Veranstaltung vor.

Datenschutz

Wieso brauchen wir Ihre Daten?

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Bei Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Kontaktdata für die Bearbeitung Ihrer Anmeldung gespeichert werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren

freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden.

Für weitere Fragen: Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-roth.de, sowie in der Geschäftsstelle und in den Außenstellen zum Einsehen.

Auf Anforderung der Gesundheitsbehörden bei Gesundheits-Gefährdungslagen können alle Kontaktdata der Teilnehmenden und der Dozenten/-innen (Name, Vorname, Wohnort, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, Zeitraum des Aufenthaltes / Kursdauer) an die Gesundheitsbehörde übermittelt werden.

Hygienevorschriften

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis zu den Hygienevorschriften und verpflichten sich, diese sowie die Anweisungen des Dozenten/-innen und Vorschriften von Gebäudeträgern diesbezüglich zu befolgen.

Hausordnung

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

Haftung

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

Teilnahmebescheinigung / Steuer-vergünstigungen

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

Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

Stand August 2025

Kursleiterinnen an der vhs im Porträt

Mit allen Sinnen im Einklang unsere Dozentinnen erzählen

Interview Dozentin Natalie Vibrans



vhs: Frau Vibrans, Sie kommen aus dem internationalen Marketing und Brand Management – ein Bereich, der sehr dynamisch und anspruchsvoll ist. Wie hat Sie dieser Weg zum Yoga geführt?

Natalie Vibrans: Genau durch diese Dynamik. Im Marketing geht es oft schnell, es ist zahlengetrieben und voller Abwechslung. Ich habe meinen Job geliebt, aber gleichzeitig bemerkte, wie wichtig ein Ausgleich ist – etwas, das mich körperlich erdet und mental zur Ruhe bringt. Yoga wurde zunächst mein persönlicher Ruhepol und schließlich ein wachsendes Bedürfnis, dieses Gefühl auch anderen zugänglich zu machen. Die Ausbildung zur Yogalehrerin war für mich ein natürlicher nächster Schritt.

vhs: Das Semester steht bei uns unter dem Motto „Mit allen Sinnen“. Wie verbindet sich dieses Thema mit Ihren Kursen?

Natalie Vibrans: Dass jede*r Teilnehmende sich willkommen fühlt – unabhängig von Vorerfahrung oder Beweglichkeit. Mit meiner Marketing-Erfahrung weiß ich, wie leicht wir in Leistungsdenken geraten. Yoga darf genau das Gegenteil sein: ein Raum ohne Vergleich, ohne Druck. Ich gebe viele Varianten, lade zur Achtsamkeit ein und ermutige dazu, wirklich in sich hineinzuspüren. Wenn jemand am Ende sagt: „Ich bin ganz bei mir angekommen“, dann ist das für mich Yoga. ▶

Kurse von Natalie Vibrans

Vinyasa Flow Yoga

Dein Weg zu mehr Balance & Stärke

Erlebe die dynamische Welt des Vinyasa Flow Yoga, ideal für Flow-Anfänger. Wir verbinden Asanas und Atem zu einem meditativen Fluss, der den Körper kräftigt und den Geist beruhigt. Einerseits werden die Asanas fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden Positionen ruhig gehalten. In diesem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe. Dieser Kurs ist für Vinyasa Flow-Anfänger geeignet.

ab Do, 26. Februar, 10x
18.15 - 19.30 Uhr
Allersberg, Gilardihaus
(M40239)
Gebühr: 70,- €

Yin Yoga Den Körper intensiv dehnen und entspannen

Komm vorbei und lass den Alltag hinter Dir. Mit langsamem, tiefen Dehnungen, die wir länger halten, erreichen wir das Bindegewebe und fördern Deine Flexibilität. Yin Yoga ist ideal, um Körper und Geist nach einem langen Tag zu entspannen. Ob Du Anfänger bist oder erfahrener Yogi – hier bist Du genau richtig. Gemeinsam entspannen wir und tanken neue Energie.

ab Do, 26. Februar, 10x
19.40 - 20.40 Uhr
Allersberg, Gilardihaus
(M40231)
Gebühr: 56,- €

vhs: Viele suchen im Yoga körperliche Kräftigung, andere vor allem Entspannung. Was können die Teilnehmenden bei Ihnen erwarten?

Natalie Vibrans: Beides – je nach Kurs. Im Vinyasa Flow verbinden wir Atem und Bewegung zu einem kraftvollen, aber zugänglichen Flow, der Stabilität, Balance und Energie schenkt. Im Yin Yoga gehen wir in die Tiefe: länger gehaltene Positionen, sanfte Dehnung, Loslassen. Perfekt,

um nach einem vollen Tag innerlich abzuschalten. Ich sehe Yoga als Einladung, die eigene Balance zu finden – körperlich und mental.

vhs: Das klingt nach einem inspirierenden Ansatz, der gut in unser Semester passt.

Natalie Vibrans: Yoga erinnert uns daran, uns selbst wieder wahrzunehmen – mit allen Sinnen. Das ist in unserer schnellen Welt fast schon ein Geschenk.



Natalie Vibrans mit ihrem Yoga-Diplom



Interview Dozentin Sonja Heindl

vhs: Frau Heindl, Sie bringen einen langen beruflichen Hintergrund aus Marketing und Kommunikation mit und arbeiten heute als Kursleiterin für Qi Gong, Waldbaden, Achtsamkeit, Atemtraining und Bewegung. Wie kam es zu diesem Wandel?

Sonja Heindl: Da stecken mehrere Punkte dahinter: Ruhe oder Bewegung draußen in der Natur zu suchen, ist bereits seit meiner Jugend eine wichtige Kraftquelle in meinem Leben. Ebenso habe ich in dieser Zeit die Arbeit mit Gruppen bzw. Menschen allgemein als sehr bereichernd erlebt. Um im trubeligen Alltag für einen guten Ausgleich zu

sorgen, habe ich mich zusehends mit Themen der Achtsamkeit und Selbstfürsorge befasst. Dabei ist der Wunsch gereift, genau diese verschiedenen Punkte miteinander zu verknüpfen und nach fundierten Ausbildungen anderen Menschen unterschiedliche Möglichkeiten aufzuzeigen, ihre eigenen Kraftquellen zu entdecken.

vhs: Das Leitthema des Semesters lautet „Mit allen Sinnen“. Welche Rolle spielt das in Ihrer Arbeit?

Sonja Heindl: Eine sehr große. Ob beim Waldbaden, im Qi Gong oder bei Achtsamkeitsübungen. Benutzen wir nicht nur unseren Sehsinn, sondern alle Sinne, kommen wir raus aus dem Kopf und dahin, uns im Hier und Jetzt ganzheitlich zu fühlen und bewusst zu erleben. Sich selbst (wieder) zu spüren, in sich hineinzuhören, zur Ruhe zu kommen.

vhs: Was ist Ihnen persönlich in Ihrer Kursarbeit besonders wichtig?

Sonja Heindl: 2 Dinge: Dass die Teilnehmenden während des Kurses eine Auszeit vom Alltag bekommen, zur Ruhe finden und Kraft tanken können. Und dass sie etwas für sich mitnehmen, das sie im Alltag einfach integrieren können – sei es eine kleine Übung, ein Atemimpuls oder einfach das Vertrauen, gut für sich sorgen zu können.

Sonja Heindl: Je nach Kursrichtung ist der Schwerpunkt ein anderer. Die Natur öffnet unsere Wahrnehmung, der Atem bringt uns ins Hier und

Jetzt, Bewegung hält uns lebendig und Entspannungsverfahren helfen beim Loslassen. Die verschiedenen Ansätze lassen sich wunderbar ergänzend miteinander kombinieren – dies kann die gewünschten Effekte verstärken, u.a. die der Stressbewältigung, der Entspannung.

vhs: Was dürfen Teilnehmende in Ihren Kursen erwarten?

Sonja Heindl: Einen geschützten Raum, in dem man nichts leisten muss. Ob draußen im Wald oder im Kursraum: Es geht darum, Tempo herauszunehmen, den eigenen Rhythmus zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Viele sind überrascht, wie schnell sich Entspannung einstellt, wenn man sich selbst diese Zeit „erlaubt“ und man den Sinnen wieder Raum gibt.

vhs: Was ist Ihnen persönlich in Ihrer Kursarbeit besonders wichtig?

Sonja Heindl: 2 Dinge: Dass die Teilnehmenden während des Kurses eine Auszeit vom Alltag bekommen, zur Ruhe finden und Kraft tanken können. Und dass sie etwas für sich mitnehmen, das sie im Alltag einfach integrieren können – sei es eine kleine Übung, ein Atemimpuls oder einfach das Vertrauen, gut für sich sorgen zu können.

Sonja Heindl: Je nach Kursrichtung ist der Schwerpunkt ein anderer. Die Natur öffnet unsere Wahrnehmung, der Atem bringt uns ins Hier und

Interview Dozentin Laura Grampp

vhs: Frau Grampp, Sie arbeiten in ganz unterschiedlichen Bereichen: Stimmtherapie, Gesundheitskommunikation, Coaching und frühkindliche Sprachförderung. Was verbindet diese Felder für Sie?

Laura Grampp: Für mich stehen immer die Sinne und das Erleben im Vordergrund. Ob Stimme, Sprache oder Gesundheit – wir verstehen die Welt nicht nur mit dem Kopf, sondern mit unserem ganzen Körper. In meinen Kursen möchte ich Menschen dazu anregen, wieder bewusster wahrzunehmen: Wie klinge ich? Wie kommuniziere ich? Was braucht mein Körper, damit ich mich wohlfühle?

vhs: Ihr beruflicher Weg ist vielseitig: akademische Sprachtherapeutin, Masterabschluss in Gesundheitskommunikation, psychologische Beraterin.

Laura Grampp: Ja, und all diese Erfahrungen fließen in meine Kurse ein. Die Stimme, die Sprache und unser Wohlbefinden sind unglaublich eng miteinander verbunden. Es begeistert mich, wie viel Veränderung möglich ist, wenn Menschen lernen, ihre Sinne gezielt einzusetzen – sei es beim Sprechen, im Umgang mit Kindern oder beim Thema Schlaf.

vhs: Das Leitthema unserer vhs lautet dieses Semester „Mit allen Sinnen“. Wie zeigt sich das in Ihren Kursen?

Laura Grampp: Sehr deutlich! Beim Stimmtraining hören, spüren und erleben die Teilnehmenden ihre Stimme ganz neu. In meinen Elternkursen zur Sprachentwicklung geht es darum, Kinder über Alltagssituationen, Blickkontakt, Gestik und spielerische Interaktionen zu fördern – also Sprache mit allen Sinnen zu erleben. Selbst beim Thema Schlaf spielen sinnliche Reize wie Licht,

Geräusche und Körperempfinden eine große Rolle. Wir unterschätzen oft, wie viel wir intuitiv wahrnehmen und wie sehr uns das beeinflusst.

vhs: Viele Ihrer Kurse leben vom Mitmachen. Warum ist Ihnen das wichtig?



Laura Grampp: Weil Lernen dann nachhaltig wird, wenn man es wirklich erfährt. Eine Stimme stärkt man nicht durch Theorie allein – man muss sie spüren. Sprachförderung gelingt am besten, wenn Eltern selbst ausprobieren dürfen. Und wer seinen Schlaf verbessern möchte, braucht praktische Strategien, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Mein Ziel ist immer, dass die Teilnehmenden mit dem Gefühl nach Hause gehen: „Ich kann das!“

vhs: Was motiviert Sie persönlich an dieser Arbeit?

Laura Grampp: Menschen dabei zu begleiten, ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken – und das mit Leichtigkeit, Freude und einem wachen Bewusstsein für die kleinen Sinnesindrücke, die unseren Alltag prägen. Wenn Teilnehmende merken, dass schon kleine Veränderungen Großes bewirken können, ist das für mich das Schönste.

Kurse von Laura Grampp
auf Seite 44 ➔

Kurse von Laura Grampp



Babysprache? Von wegen!

Wie frühe Förderung Großes bewirkt – dein Mitmach-Kurs zur Sprachentwicklung von 0 bis 3 Jahren

Sprache öffnet Türen zur Welt – und Du kannst Deinem Kind von Anfang an helfen, diesen Schlüssel spielerisch zu entdecken!

In diesem zweiteiligen vhs-Kurs lernst du, wie sich die Sprache bei Kindern unter 3 Jahren entwickelt und wie Du sie im Alltag ganz einfach unterstützen kannst. Beim ersten Treffen bekommst Du verständliche Grundlagen, praxisnahe Beispiele und viele Ideen zum Ausprobieren zuhause. Zwischen den Terminen hast Du Zeit, die Anregungen umzusetzen. Im zweiten Treffen tauschen wir uns über Deine Erfahrungen aus, klären Fragen und passen die Förderung individuell an.

Das erwartet Dich: klar erklärte Theorie zur Sprachentwicklung (0 - 3 Jahre), praktische Alltagstipps und Beispiele, Förderideen und Übungen zum Mitnehmen, Austausch, Reflexion und persönliche Tipps, ein motivierendes „Du kannst das!“ für Deinen Erziehungsalltag.

Mach mit und begleite Dein Kind auf spielerische Weise in seiner Sprachentwicklung!

 Sa, 13. und 20. Juni, 8.30 - 10 Uhr, 2x
Roth, Seckendorffschloss (M16248)
Laura Grampp gemeinsam mit Angie Hüß
Gebühr: 23,- €



Foto: uniknuzi/123rf.com

Sprachförderung im Vorschulalter (3 - 6 Jahre) „Du kannst das!“

Ein zweiteiliger Mitmach-Kurs für Eltern

Zwischen 3 und 6 Jahren macht Dein Kind große sprachliche Sprünge – und Du kannst diese spannende Zeit aktiv begleiten und unterstützen!

In diesem zweiteiligen vhs-Kurs erfährst Du, wie Du die Sprachentwicklung Deines Kindes im Alltag gezielt und spielerisch fördern kannst. Im ersten Termin erhältst Du fundiertes Wissen zur Sprachentwicklung im Kindergarten- und Vorschulalter, praxisnahe Beispiele und viele einfache Ideen, die Du zuhause direkt umsetzen kannst. Zwischen den Terminen kannst Du die Anregungen ausprobieren, bevor wir uns im zweiten Treffen zum Austausch, zur Reflexion und zur Entwicklung weiterer praktischer Förderideen zusammenfinden.

Das erwartet Dich: altersgerechtes Wissen zur Sprachentwicklung (3 - 6 Jahre), alltagsnahe Übungen und Spielideen, praktische Beispiele zum sofortigen Anwenden, Austausch mit anderen Eltern, Unterstützung bei Fragen und Unsicherheiten, Motivation und Klarheit:

„Du kannst das!“
Begleite Dein Kind mit Freude und Sicherheit durch diese wichtige Entwicklungsphase!

 Sa, 13. und 20. Juni, 11 - 12.30 Uhr, 2x
Roth, Seckendorffschloss (M16249)
Laura Grampp gemeinsam mit Angie Hüß
Gebühr: 23,- €



Foto: lipik/123rf.com

Besser schlafen

Schlafhygiene für erholsame Nächte

Ein gesunder Schlaf ist kein Zufall: er lässt sich trainieren. Gute Schlafhygiene bedeutet, durch passende Gewohnheiten und Umgebung die natürliche Schlafqualität zu fördern. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie gesunder Schlaf funktioniert, welche Faktoren ihn stören können und wie Sie durch einfache Veränderungen Ihren Schlaf nachhaltig verbessern. Neben verständlichem Wissen zur Schlafbiologie lernen Sie praktische Übungen zur Entspannung und Abendgestaltung kennen. Sie gehen mit konkreten Ideen für erholsame Nächte nach Hause.

 Do, 26. März, 17.30 - 20 Uhr
Wendelstein, Taglöhnerhaus
(M44010)
Laura Grampp
Gebühr: 16,- €

Sie haben Fragen?

**Wenden Sie sich an
unsere Geschäftsstelle:**
vhs im Landkreis Roth
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
Telefon 09174 / 47 49-0
info@vhs-roth.de

**Oder an Ihre
Außenstelle vor Ort:**



vhs-roth.de



Meine schönste vhs-Geschichte

Sybille Meier

„Der gestiefelte Kater... nein – in diesem Fall ... der gestiefelte Schmetterling...“

In dem Aquarell-vhs-Kurs bei Sabine Weigand entstehen sehr kreative Werke. Voller Antrieb und einzigartig positiver Stimmung fertigt jede/r Teilnehmende wunderschöne Aquarellbilder.

In der Entstehungsphase eines Bildes spazieren die Gedanken zur eigenen Fertigstellung manchmal in kuriose Darstellungen! Ich sitze sehr häufig mit XY an einem Tisch und unsere gegenseitigen Kommentare sind oft mit augenzwinkerndem Humor versehen...

Und so entsteht z. B. bei XY ein Schmetterling ... zeitweise ähnelt er einem Vögelchen... na gut ... manchmal auch einer kleinen Fledermaus... vielleicht auch einem Kater... bei allen drei letztgenannten dürfen auch die Krallenfüßchen nicht fehlen.

Ach je ... das sollte doch ein Schmetterling werden! Gut so ... dieses märchenhafte Tierchen hat schließlich an seinen zarten Flügelchen wunderschön geformte Spitzen. Na also, XY verziert mit einem dünnen Pinsel diese Flügel. XY in kreativer Aktion... und da kann schon nach allseitiger Begutachtung aus einem daherfliegenden Schmetterling ein stolzierendes Objekt werden! Der Schmetterling mit „Stöckelschuhen“... und wenn er nicht gestorben ist... Na ja – so entsteht unter vielfachem Gelächter unserer Gruppe dieses einzigartige fliegende und zaghafte stolzierende Objekt.

Auf einem jungfräulichen weißen Aquarellbogen erzählen die Phasen der Fertigstellung wundersame Wesen, die nicht nur fliegen, sondern auch schlendern, schleichen oder aber hüpfen können. Aber nicht nur Schmetterlinge malt XY ... bei einem der letzten vhs-Kurse stellen die weißen Kürbisse zunächst zwei wunderschön geformte Brüste dar ... könnte auch ein tadelloses Hinterteil sein ... Gelächter ... Ihr seht – wir lachen sehr viel miteinander...

Und so gelingen uns allen in der Gruppe herrliche gemalte Ansichten, die jeder sein eigenes nennen darf und nicht von anderen kopiert werden.

Niemand kann uns diese Stunden der Freude, Kreativität, eigener Kunst und Gemeinsinn nehmen! Und ganz nebenbei entstehen herzliche Freundschaften, weitere Treffen, Einladungen und Verbindungen!

Ein Dankeschön an die Kursleitenden und an die vhs!

Diesesmal haben wir eine weitere „schönste vhs-Geschichte“. Hier ein Einblick in einen Aquarellkurs (siehe auch Seite 47).

Kurstipp



Foto: Sabine Weigand

Aquarell modern – lebendig – leicht

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen und Tipps und Tricks erfahren. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Di, 3. und 10. März, 9 - 12 Uhr, 2x
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2 (M52302)
mit Sabine Weigand
Gebühr: 88 €



RECHTS TERRORISMUS

Verschwörung und
Selbstermächtigung
1945 bis heute

Ausstellung des Memoriums
Nürnberger Prozesse mit
umfangreichem Rahmenprogramm

18.4. —
25.5.26

Stadtmuseum Schwabach

Stadtmuseum
Museumsstraße 1
91126 Schwabach

Besuch zu den Öffnungszeiten
des Stadtmuseums
www.vhs-schwabach.de/ausstellung

Eine Kooperation der vhs Schwabach
und dem Stadtmuseum Schwabach.

Gefördert durch:



AMADEO
ANTONIO
STIFTUNG
Dachstiftung
für individuelles
Schenken

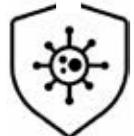
Die Wissenschaft der Achtsamkeit

vhs Volkshochschule im Landkreis Roth



Gehirn

Forschungen der Harvard Medical School zeigen, dass Achtsamkeit die graue Substanz in Arealen stärkt, die für Lernen und Emotionsregulation zuständig sind.



Immun-System

Studien belegen, Meditation kann die Antikörperbildung und Immunabwehr stärken.



Emotionale Balance

Achtsamkeit stärkt Mitgefühl und Resilienz - messbar in vielen psychologischen Studien.



Schlaf & Regeneration

Studien belegen Meditation kann die Antikörperbildung und Immunabwehr stärken.



Stress-System

Achtsamkeit reduziert Aktivität in der Amygdala - dem „Alarmzentrum“ des Gehirns - und senkt Stresshormone.

„Was 5 Minuten Achtsamkeit bewirken“

- 30 % Stresslevel nach kurzer Atemübung (Davidson et al., 2003)
- + 20 % Konzentrationsfähigkeit nach regelmäßigen Training (Tang et al., PNAS, 2007)
- + 40 % Emotionsregulation durch langfristige Praxis (Hölzel et al., 2011)
- + 15 % Schlafqualität (Black et al., JAMA Internal Medicine, 2015)



Quellen

Kurzbelege: Harvard University, University of Massachusetts, University of Wisconsin-Madison (Kabat-Zinn, Davidson, Hölzel et al.)

Mit allen Sinnen im Alltag

Kurstipps

Gesundheit, Wohlbefinden und Selbsthilfe – aktiv für Körper und Seele

Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche

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

 Mi, 4. März, 18.30 - 21.30 Uhr
Greding, Schusterhof, Herrnsberg (M42020)
mit Claudia Wittmann
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)



Foto: ky/30/123rf.com

Erste-Hilfe-Komplettkurs für Senior*innen

Zum Helfen ist man nie zu alt!
In Kooperation mit dem
Malteser Hilfsdienst e.V.

In nur gut drei Stunden frischen wir gemeinsam wichtiges Erste-Hilfe-Wissen auf – praxisnah, verständlich und ohne Druck. Denn wer im Notfall helfen kann, schenkt Sicherheit – sich selbst und anderen.
Bitte mitbringen: Getränke, Verpflegung

 Do, 26. März, 9 - 12 Uhr
Wendelstein (M45023)
Malteser Hilfsdienst e.V.
Gebühr: 40,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)



Seelische Erste-Hilfe

In Kooperation mit dem
Malteser Hilfsdienst e.V.

Was tun, wenn es jemandem psychisch nicht gut geht? Wenn Traurigkeit, Angst oder Überforderung sichtbar werden? Nicht jeder weiß in solchen Momenten, wie man helfen kann – aber man kann es lernen. In diesem speziellen Kurs der Malteser erhältst Du in nur drei Stunden wichtiges Basiswissen rund um seelische Gesundheit, psychische Belastungen und erste Hilfsmöglichkeiten bei seelischen Notlagen. Du lernst, Anzeichen zu erkennen, angemessen zu reagieren und Unterstützung anzubieten – ohne Dich selbst zu überfordern. Jede*r ist willkommen!

 Di, 3. März, 17 - 20 Uhr
Wendelstein (M45024)
Malteser Hilfsdienst e.V.
Gebühr: 30,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)

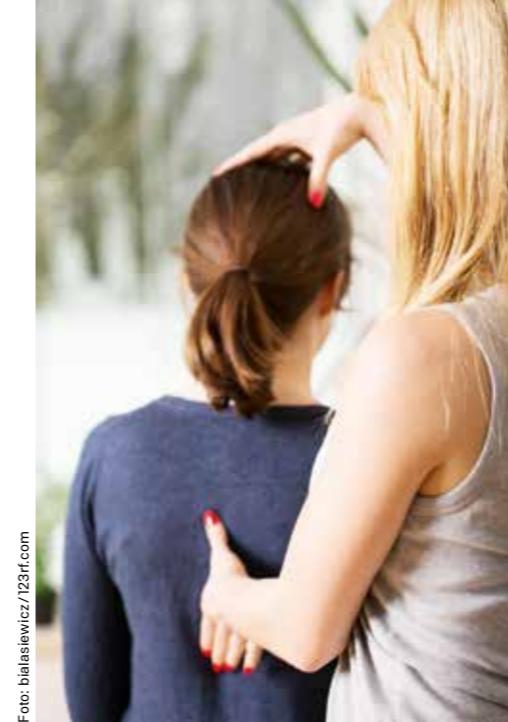


Foto: bialasiewicz / 123rf.com

Einführung in die Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Rückenschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Sie lernen, wie Sie im Alltag geradestehen und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck.

 Mi, 11. März, 18 - 21 Uhr
Hilpoltstein, Residenz (M45308)
Anna Velisek
Gebühr: 23,- €



UMWELT & NACHHALTIGKEIT

©Fotos
Klima-Bündnis Services



„Lachen
ist für die Seele dasselbe
wie Sauerstoff für die Lungen.“

Louis de Funès

Lachen(d) in den Frühling – gemeinsam statt einsam!

Mit Lachübungen, Atemtechniken und viel Spaß raus aus dem Winterschlaf

Bei diesem Kurs geht es um beides: Lachen und Atmen als gesundheitliches Gemeinschaftserlebnis. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz. Und keine Angst, „verbiegen“ muss sich beim Lachyoga keiner. Das Kursangebot ist für jeden geeignet, der seine Frühlingsenergie steigern, Stress abbauen oder einfach nur mehr Freude und Leichtigkeit in seinen Alltag bringen möchte.

 Di, 10. März, 17.30 - 18.45 Uhr, 3 x
Roth, Seckendorffschloss (M40685)
mit Ulrich Scharf
Gebühr: 24,- €



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

07.06. bis 27.06.2026

www.stadtradeln.de/landkreis-roth



Die vhs-Außenstelle Röttenbach

Bildung mitten im Leben

Wenn **Christine Mühling** über ihre Arbeit spricht, spürt man sofort: Diese Aufgabe ist ihr Heimat geworden. Seit zehn Jahren leitet sie die vhs-Außenstelle Röttenbach – eine Rolle, die sie mit Herz, Pragmatismus und einem feinen Gespür für die Menschen im Ort ausfüllt.

Eigentlich kommt sie aus dem Export, doch ihre Liebe zu Sprachen brachte sie zur vhs. Über diese Affinität fand sie nicht nur einen beruflichen Neubeginn, sondern auch eine Aufgabe, die perfekt zu ihrem Leben passt. „Ich mag es, direkt hier vor Ort etwas mitgestalten zu können“, sagt sie.

Röttenbach, mit seinen rund 3.400 Einwohner*innen und geprägt von einem starken Vereinsleben, sieht sie nicht als Markt, sondern als Gemeinschaft. Deshalb entwickelt sie ihre Kurse bewusst so, dass sie ergänzen statt konkurrieren – Angebote, die dort ansetzen, wo Menschen Neues suchen oder kleine Lücken im Alltag schließen möchten.

Der persönliche Kontakt spielt für sie eine Schlüsselrolle. Ideen entstehen oft im direkten Austausch, Gespräche im Rathaus verlaufen unkompliziert und auf Augenhöhe. Die Zusammenarbeit mit **Bürgermeister Thomas Schneider** beschreibt sie als „angenehm direkt“. Besonders im Gedächtnis geblieben ist ihr der „Schweiß-Kurs“, den er sich nicht nur gewünscht, sondern sogar den passenden Dozenten dazu gefunden hat – ein Beispiel dafür, wie kurz die Wege in Röttenbach sind.

Christine Mühling liebt die kreative Freiheit ihrer Aufgabe. Sie bringt Menschen zusammen, findet Dozent*innen über Empfehlungen und Netzwerke – so entstanden etwa die beliebten Yoga-Kurse, deren Lehrkraft sie über drei Bekannte gewinnen konnte. Ihre eigenen Themen findet sie durch die familiäre Prägung vor allem in der Natur, aber auch eigene Erfahrungen, etwa in Klangschalenkursen, nennt sie bei der Frage nach ihren Herzensthemen. Ihr persönliches Highlight war der Oxymel-Kurs, aus dem sie viel Wertvolles mitnahm.

Aktuell wächst eine neue Idee: Im idyllischen Rathausgarten, wo auch Trauungen stattfinden, soll eine Literatur-Runde entstehen. Bürgerinnen und Bürger lesen aus ihren Lieblingsbüchern, anschlie-

ßend kommt man miteinander ins Gespräch – ein Zusammenspiel aus Natur, Begegnung und gemeinsamer Leidenschaft.

Interessant ist ein Blick in die Statistik: Viele Teilnehmende reisen aus anderen Teilen des Landkreises an, Röttenbacher*innen selbst sind seltener vertreten. Einerseits nachvollziehbar – Röttenbach ist von überall schnell erreicht. Andererseits ein Ansporn für Christine Mühling, die Menschen vor Ort noch stärker einzuladen und zu begeistern.

Räume gibt es genug: den Rathaussaal, das Deutschordenshaus mit seiner Küche, die Turnhalle. „Jetzt brauchen wir nur noch Menschen, die ihr Herzensthema nach Röttenbach bringen möchten“, sagt sie.

Wer eine Kursidee hat, ist herzlich willkommen – Röttenbach freut sich auf neue Impulse.

Kurstipps Röttenbach auf Seite 52 ➔



Nicole Gempel-Berl im Rathaussaal: Entspannen und zur Ruhe kommen bei einer Klangreise mit Klangschalen – ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Kurstipps

Röttenbach



Foto: Nicole Gempel-Ber

Abstraktes Acrylkarten-Set mit atemberaubender Leuchtkraft!

Lassen Sie sich von der Magie des Frühlings inspirieren! In diesem Workshop entdecken Sie die Aquarelltechnik und gestalten Ihr eigenes Aquarellkarten-Set – zart, farbenfroh und voller Leichtigkeit. Unter fachkundiger Anleitung (Angela Martin, Grafik- & 3D-Designerin) entstehen kleine Kunstwerke, die die Frische und Lebendigkeit der Jahreszeit einfangen.

Erleben Sie die Freude am fließenden Farbenspiel, experimentieren Sie mit Farbverläufen, Transparenz und feinen Details – und gestalten Sie Ihr ganz persönliches Frühlings-Unikat.

Fr, 13. März, 15 - 21 Uhr
Röttenbach, Deutschordenshaus (M52320)
mit Angela Martin
Gebühr: 45,- €



Foto: Angela Martin

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Lernen Sie die Welt der Klangschalen kennen. Klangschalen berühren unser Innerstes und bringen Körper, Geist und Seele wieder in „Ein-KLANG“. An diesem Abend begeben Sie sich auf eine Klangreise mit den Tönen von Klangschalen. Sie haben die Möglichkeit, die Schalen selbst anzuschlagen und sich gegenseitig aufzulegen. So spüren Sie die Schwingung auf und um Ihren Körper und genießen die wohlende Wirkung.

Do, 21. Mai, 18 - 20 Uhr
Röttenbach, Rathaussaal (M40025)
mit Nicole Gempel-Ber
Gebühr: 23,- €

Kurstipps

Aktiv – Ganzheitliche Bewegung Kraft, Mobilität – Entspannung



Foto: fighterfrancevna /123rf.com

Sanftes, meditatives Hatha-Yoga

Achtsame Körperübungen und Asanas

Sanftes Hatha-Yoga mit achtsam ausgeführten Körperübungen, die den Körper behutsam mobilisieren und dehnen. Die Praxis lädt dazu ein, innere Spannungen zu lösen und die Verbindung von Atem und Bewegung bewusst zu erleben, wodurch Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und eine ruhige Zentriertheit entstehen.

Die Übungen folgen dem Prinzip von Vinyasa Krama: Jede Sequenz baut aufeinander auf und führt auf ein Zielasana hin, während der Atem die Abläufe unterstützt. Die Begleitung erfolgt in einer ruhigen, meditativ geprägten Atmosphäre. Zum Abschluss klingt die Stunde meditativ aus, sodass die Praxis in Ruhe und Stille abgerundet wird. Der Kurs ist für alle geeignet, die eine sanfte, achtsame Yogapraxis erleben möchten – unabhängig von Vorerfahrungen.

ab Do, 16. April, 17 - 18.15 Uhr, 5x
Roth, Seckendorffschloss (M40530)
mit Sandy Daniela Niefnecker
Gebühr: 35,- €

Weitere Termine ab Di, 21. April, 9.15 - 10.30 Uhr in Roth oder ab Mi, 4. März, 9.15 - 10.30 Uhr in Wendelstein

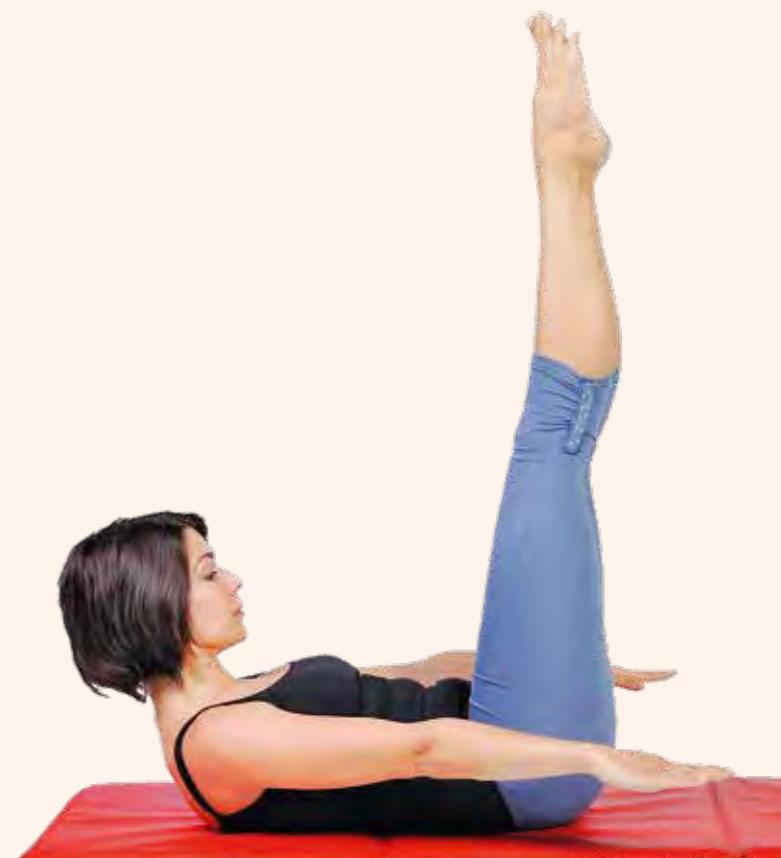


Foto: cirkoglu /123rf.com

Core & More

Starke Mitte

Core & More ist ein Kursprogramm, das die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur (den „Core“ oder „Kern“) gezielt stärkt, um Stabilität, Haltung und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Kombiniert mit Elementen aus Pilates um Ganzkörperkraft, Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer zu steigern. Ein intensives, aber ganzheitliches Training für einen starken Körper. Geeignet für verschiedene Niveaus, von Anfängern bis Fortgeschrittene.

ab Mo, 23. Februar, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x
Thalmässing, Bürgerzentrum Alte Schule (M41472), mit Kerstin Gloßner
Gebühr: 64,- €



Mit Herz, Verstand und Rückgrat: 30 Jahre Bürgermeister mit allen Sinnen

Die vhs-Geschäftsleiterin **Petra Winterstein** im Gespräch mit **Thomas Schneider**, Erster Bürgermeister von Röttenbach

Herr Schneider, Sie begehen 2026 noch Ihr 30-jähriges Dienstjubiläum als Erster Bürgermeister Röttenbachs, danach verabschieden Sie sich vom Chefsessel im Rathaus. Was wird Ihnen am meisten fehlen?

Am meisten werden mir meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fehlen. Wir haben ein sehr gutes Verhältnis in allen Abteilungen. Obwohl wir ca. 70 Personen beschäftigen, sind wir mehr eine große Familie, als ausschließlich Kollegen.

Was hat sich im kommunalen Zusammenleben und in Ihrer Arbeit als Bürgermeister über den Zeitraum Ihrer Amtsausübung geändert? Gibt es etwas, das besser geworden ist? Und was hat sich eventuell verschlechtert?

Das Image der Gemeinde Röttenbach, ihr Ortsbild und die Einnahmen haben sich deutlich ins Positive verändert. Das Anspruchsdenken in manchen Kreisen der Bevölkerung hat sich dagegen negativ entwickelt. Dabei ist die Bereitschaft selbst mal einen Besen oder eine Schaufel in die Hand zu nehmen, bei vielen Menschen, sehr zurückgegangen. Wir haben noch viele Aktive, die sich in den Vereinen engagieren, aber trotzdem merkt man, dass es weniger „wir“ und mehr „ich“ in unserer Gesellschaft gibt.

Familienzentrum, Ortsumgehungsstraße, Gewerbegebietserweiterung, Dorfladen etc.: Obwohl Röttenbach zu den kleineren Kommunen im Landkreis gehört, mussten Sie in den

Thomas Schneider

Geboren 1965 in Großweingarten, verheiratet, drei erwachsene Kinder Jurastudium an der Fachhochschule (Diplom-Rechtspfleger (FH) und „Ethik in globaler Perspektive“ an der Philosophischen Hochschule der Jesuiten in München Seit 1996 Erster Bürgermeister von Röttenbach

In seiner Amtszeit setzte er Projekte wie die B2-Umgehung, das Familienzentrum und den Dorfladen um und förderte massiv die gewerbliche Entwicklung in seiner Gemeinde Sein politisches Steckenpferd ist die Gesellschaftspolitik. Privat engagiert er sich in der katholischen Landvolkbewegung und liebt handwerkliches Arbeiten. Aus einem persönlichen Anlass hat er die Kapelle „Bruder Klaus am Tiefenbach“ gebaut und stellt diese der Öffentlichkeit zur Verfügung. Schneider liebt unorthodoxe und pragmatische Lösungen für komplexe Probleme.

Petra Winterstein

Geboren 1978 in Nürnberg Studium der Theaterwissenschaften / Literaturgeschichte / Philosophie in Erlangen Mehrjährige Tätigkeit im Ausland für eine NGO (Sri Lanka) und eine Universität (China) Dozentin im Integrationsbereich Drittmittelprojekte im Bereich der Integration Seit 2018 Geschäftsleiterin der vhs im Landkreis Roth



letzten Jahren die ganz großen Projekte der Ortsentwicklung meistern. Was glauben Sie: Welche Ihrer persönlichen Eigenschaften hat Ihnen dabei am meisten geholfen? Und welches Umfeld braucht es, damit diese Großprojekte gelingen können?

Beharrlichkeit, strategisches Denken, Verhandlungsgeschick und die Bereitschaft Brücken zu bauen sind charakterliche Fähigkeiten die hier geholfen haben. Manche Projekte haben 10 oder 15 Jahre Vorlauf benötigt. Die Fähigkeit Visionen zu entwickeln, also ferne aber erreichbare Ziele zu definieren und die unbedingte Verliebtheit in das Gelingen von Projekten, sind weitere Merkmale. Um das auszuleben braucht es ein Umfeld, das das zulässt und das bereit ist Schritte zu gehen, auch wenn diese erst viel später Erfolge versprechen. Quartalszahlen und kurzfristiges Erfolgdenken hilft nicht weiter um Herausforderungen für die Zukunft zu meistern. Oft, wenngleich nicht immer ist es gelungen den Gemeinderat von solchen Ideen zu überzeugen und Mehrheiten zu finden. Aber letztendlich war der wesentliche Faktor meine Familie. Wenn meine Frau und meine Kinder nicht akzeptieren würde, dass ich permanent abwesend bin, dann hätte vieles niemals gelingen können. Im Gegenteil! Bei vielen Themen haben meine Frau und meine Jungs selbst Hand angelegt mich unterstützt und dazu beigetragen, dass Projekte erfolgreich abgeschlossen wer-

den konnten. Ob Kuchenbacken für Einweihungsfeiern, oder Putz abschlagen bei der Sanierung des Deutschordenshaus. Auf meine Heimmannschaft war und ist immer Verlass!

In einem Interview für die Nürnberger Nachrichten haben Sie skizziert, wie es Ihnen gelungen ist, Röttenbachs Wirtschaftspolitik umzustellen. Zunächst haben Sie ein Konzept erarbeitet und darin erkannt, dass eine hohe Kundenorientierung mit vielen kleinen Serviceleistungen und sehr schnellen Abläufen Gemeinden einen guten Ruf bei Wirtschaftsunternehmen verschaffen kann. Mussten Sie dafür viele Verwaltungsabläufe neu strukturieren?

Man muss die eigenen Ideale vor allem vorleben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Mitarbeiter ihre Vorgehensweise reflektieren, wenn ihnen verständlich gemacht werden kann, warum▷

dies sinnvoll wäre. Hilfsbereitschaft und Unterstützung zu leben und dabei einen ganzheitlichen Ansatz zu pflegen war immer mein Ansatz. Dabei habe ich klar kommuniziert, dass Serviceorientierung nicht bedeutet, dass Bürgerinnen und Bürger meine Mitarbeiterinnen als Fußabstreifer, Sklaven oder Knechte behandeln. Wertschätzenden Umgang fordere ich von allen ein – Bürgerinnen und Bürgern aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Klassische sture Verwaltungsstrukturen waren in der Gemeinde Röttenbach auch vor meiner Zeit nicht sehr ausgeprägt. Unser Haus war schon immer sehr pragmatisch unterwegs. Es hat daher wenig harte Einschnitte, sondern eher einer sanften Leitung zur Optimierung bedurf.

Der aus dem Konzept resultierende Ausbau der Gewerbegebiete und die dazugehörige Firmenkundengewinnung klingt nach einem Erfolgsrezept für Kommunen in finanziell klammen Zeiten. Es klingt aber auch nach dem Verständnis einer Komunalverwaltung als agilem Dienstleister. Wie konnten Sie Ihre Mitarbeiter*innen damals überzeugen, mit Ihnen andere, neue Wege für die finanzielle Absicherung und Entwicklung Röttenbachs zu gehen und sich eben als Dienstleister zu begreifen und nicht als rein verwaltende Behörde?

Das hat bei dem einen oder der anderen schon etwas Überzeugungsarbeit bedurft. Aber letztendlich geht es immer darum es selber vorzuleben. Es waren und sind immer die kleinen Hilfestellungen die das Leben leichter machen. Ein Anruf dort, ein gutes Wort hier. Als wir das neue Rathaus bezogen hatten, haben wir dieses für viele Vereine geöffnet, die es nutzen durften. Auch das hat dazu beigetragen das Selbstverständnis in der Verwaltung zu entwickeln und das Leben ins Rathaus zu holen. Aber im Grund habe ich auch hier davon profitiert, dass wir aufgeschlossene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten und haben, die grundsätzlich hilfsbereit und freundlich agiert haben und dies auch heute noch tun. So musste nichts grundlegend umgebrochen,

sondern die schon vorhandene positive Grundeinstellung nur gefördert werden.

Und mit diesem Thema verbunden: Offensichtlich haben Sie es als Führungskraft geschafft Offenheit für Veränderungen und Gestaltungswillen in Ihrem Umfeld zu erzeugen? Wie lautet dazu das Geheimrezept?

Meine Leute wissen, dass ich immer vor Ihnen stehe, wenn sie unter Beschuss geraten. Vor Ihnen weil der Wind meist von vorne bläst! Bei uns gilt eine ausgeprägte Vertrauenskultur. Jeder ist für sein Sachgebiet verantwortlich und entscheidet selbst. Wenn ich das Gefühl habe, dass Prioritäten auch anders bewertet werden könnten, dann spreche mit den Bearbeiter*innen über lasse aber in 95% der Fälle die letzte Entscheidung diesen. Damit setzt man Kreativität frei und die Mit-

arbeiter*innen wissen, dass wenn was schief läuft der Chef trotzdem vor einem steht, auch wenn er anders entschieden hätte. In den 5% der Fälle bei denen ich ein anderes Ergebnis vorgebe, erkläre ich warum ich das für wichtig und richtig halte und übernehme dann auch die Verantwortung dafür. In 29 Jahren musste ich nur sehr selten die Zügel anziehen und eingrätschen. Wie in der Seefahrt gilt, „Nur wer das Ziel kennt, kann die Segel richtig setzen!“ Und unser Zielhafen ist eine Gemeinde in der Bürgerinnen und Bürger, aber auch Unternehmen das bekommen was ihnen weiterhilft. Wir pflegen einen ganzheitlichen Ansatz. Ich glaube das hat letztendlich auch meine Leute überzeugt.

In den oft sehr kleinteiligen operativen Aufgaben der kommunalen Verwaltung besteht manchmal die Gefahr, die zusammenhaltenden Werte aus den Augen zu verlieren. Welche Werte haben Sie Ihrer Arbeit und Ihren Priorisierungen zugrunde gelegt? Und woher stammen diese Werte?

Aufrichtigkeit, Anstand, Hilfsbereitschaft, Gerechtigkeit, Respekt vor allen Menschen ob Reinigungskraft oder Gehirnchirurg, Solidarität und Verlässlichkeit.

lichkeit. Meine Werte wurden mir im Elternhaus, aus dem Ethos des christlichen Glaubens, und in der Jugend- und Erwachsenenarbeit vermittelt.

Um kurz bei diesen Werten zu bleiben: Musten Sie manchmal im Rathaus oder im Gemeinderat ganz grundlegende Überzeugungsarbeit leisten, um sich wieder auf gemeinsame Werte verständigen zu können?

Das kommt im Leben immer wieder mal vor. Natürlich bleibt es auch im Rathaus-Alltag nicht aus. Die Grundannahme, weil das Ziel wichtig und richtig ist, könnte der Weg dorthin auch mal halbseiden sein, oder spekulative Aussagen über andere Menschen, ohne diesen eine Chance der Stellungnahme zu geben, das triggert meinen Sinn für Anstand und Gerechtigkeit.

Eins der kommunalen Spannungsfelder ist manchmal auch die Zusammenarbeit im Gemeinderat. Was sind hier Ihre Erfolgsrezepte, damit eine gute und konstruktive Diskussionskultur bestehen kann, die auch unterschiedliche Meinungen deutlich zum Ausdruck bringt, diese Meinungen aber nicht die Grenze zur persönlichen Beleidigung überschreiten oder zur Herabsetzung des (politischen) Gegners führen?

Wenn sich jemand im Ton vergreift, dann muss die Sitzungsleitung eingreifen und mäßigend Einfluss nehmen. Ich habe regelmäßig versucht Brücken zu bauen und Konsenslösungen zu finden. Dies ist aber nicht immer gelungen. Dann entscheidet die Mehrheit und auch dieser Weg ist legitim. Die Mehrheitsentscheidung muss dann aber auch akzeptiert und umgesetzt werden, auch wenn man anderer Meinung wäre.

Kommen wir jetzt zur vhs als Dienstleisterin: Wie kann die vhs nicht nur für individuelle Teilnehmende, sondern auch für ihre Kommunen attraktiv sein? Betriebliches Gesundheitsmanagement, Team- und Führungskräfeschulungen haben wir schon im Angebot – was fehlt Ihnen noch?

Sie kennen mich seit längerem. Wenn mir was nicht passt, dann sage ich das auch. Deswegen, wenn mir etwas im Angebot der vhs fehlen würde, dann hätte ich mich schon gemeldet. Übrigens habe ich Jahre für einen Schweißkurs bei uns gekämpft. Und natürlich habe ich den ersten Kurs auch selbst besucht!

Und zum Schluss der Blick in die Zukunft? Worauf freuen Sie sich nach Übergabe der Amtsgeschäfte an Ihre Nachfolgerin/Ihren Nachfolger am meisten?

Kaum noch Abendtermine. Nicht mehr gehetzt von Termin zu Termin rennen müssen. Und einfach mal ein paar Tage am Stück an einem Projekt bleiben können ohne sich jede Minute klauen zu müssen. Sei es bei der Restaurierung meines Unimog oder in meinem Wald. Und schließlich, dass ich deutlich mehr Zeit für meine Familie und vor allem für meine Enkelinnen haben werde. ○

Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



vhs-roth.de

Kurstipp

Kochkurs & Urlaubsfeeling

Kochkurs: Griechische Sommerküche

Mit all ihren Genüssen, die wir so lieben: Ich weise Sie in die Rezepte der leckeren Inselküche ein z.B. Spanakopitta, gefüllte Weinblätter, Giros, Musaka, gefüllte Calamares, Galaktoboureko, verschiedene Salate und vieles mehr genießen wir mit einem Glas griechischen Wein.

 Do, 18. Juni, 18 - 22 Uhr
Rednitzhembach (M42189)
mit Sabine Ederer
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)



VORSCHAU



Das nächste Edukado erscheint am
Mittwoch, 1. September 2026

Freuen Sie sich auf das Herbst-Winter-Programm 2026
der vhs im Landkreis Roth!

www.vhs-roth.de

 [vhs_landkreis_roth](https://www.facebook.com/vhs_landkreis_roth)

 [vhslandkreisroth](https://www.instagram.com/vhslandkreisroth)

 www.youtube.com



Gib uns dein
JAWORT
als **AZUBI**

Wir bilden aus:

- ♥ Pflegefachkräfte / Pflegefachhelfer*innen
- ♥ Erzieher*innen / Kinderpfleger*innen
- ♥ Hauswirtschafter*innen
- ♥ Kaufleute für Büromanagement

Auch Praktika und Freiwilligendienste sind bei uns möglich!



Bewerb dich jetzt!
www.awo-works.de
ausbildung@awo-mfrs.de
09122 9341-135



Devid,
unser Azubi



**Wir haben den Job,
den du dir vorstellst.
Bewerb dich jetzt:**



www.spkmfrs.de/ausbildung
www.spkmfrs.de/dualesstudium
Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mittelfranken-Süd

**Eine Ausbildung für
heute. Und morgen.**

Helge Schneider

25.04.26

Dick Brave

26.04.26

Tingvall Trio Noise Adventures

27.04.26

31.
**jazz
& blues
Open**
Wendelstein

www.jazzandbluesopen.de