



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 10
Programm-Magazin
Herbst/Winter
2025/2026

Generation WIR

WIR gestalten
Engagement als
Fundament einer
lebendigen Demokratie
ab S. 8

WIR begeistern
Dozent*innen
mit Haltung
ab S. 39

WIR vertrauen
Ein Bürgermeister
im Dienst der
Gemeinschaft
ab S. 54

Tamara Eckerlein
arbeitet in ihrer Region.



Mehr Regionalität.

Mach mehr aus deiner
Karriere. Dein Job bei
der Sparkasse
Mittelfranken-Süd.

Jetzt bewerben und in
deiner Region arbeiten.



[www.spkfmfrs.de/
karriere](http://www.spkfmfrs.de/karriere)



Sparkasse
Mittelfranken-Süd

Editorial

Edukado Ausgabe 10

„Wo Menschen sich freiwillig
engagieren, da wächst das
Vertrauen in die Demokratie.“

Joachim Gauck

Liebe Leser*innen!

„Generation WIR“ – das klingt nach
Aufbruch und Zusammenhalt zugleich.
Nach Menschen, die nicht fragen: „Was
bringt mir das?“, sondern: „Was kann
ich beitragen?“ Es meint die stillen
Held*innen im Hintergrund genauso
wie die Engagierten in vorderster
Reihe. Die, die Verantwortung über-
nehmen – im Ehrenamt, im Alltag, in
ihrer Nachbarschaft.

Gerade in herausfordernden Zeiten sind
es diese Menschen, die unsere Gesell-
schaft tragen. Sie schenken Zeit, Ideen,
Kraft. Sie bauen Brücken, wo andere
Mauern sehen. Sie schaffen Gemeinschaft,
wo Einsamkeit wächst.

Dieses Heft ist ihnen gewidmet: Den vielen, die
das „Wir“ leben – oft ganz selbstverständlich
und ohne großes Aufheben. Als Volkshochschule
im Landkreis Roth sehen wir es als unsere Auf-
gabe, dieses Engagement sichtbar zu machen.
Es zu stärken. Es zu feiern. Denn Bildung ist
mehr als Wissensvermittlung – sie stiftet Ver-
bindung, ermöglicht Teilhabe, fördert Selbst-
wirksamkeit.

In dieser Ausgabe zeigen wir, wie viel Kraft im
Miteinander steckt. Wir erzählen von Initiati-
ven, die bewegen, von Menschen, die anpacken
– und von der vhs als Ort des Austauschs, der
Offenheit und des Zusammenhalts. Danke, dass
Sie Teil der „Generation WIR“ sind.

Herzlich



Petra Winterstein
Geschäftsleiterin



Florian Barth
Fachbereiche Gesellschaft,
Kultur und junge vhs

Inhalt Ausgabe 2025 | 2

Das
komplette
Programm
ab S. 18



Wo kann ich mich einbringen?

Ehrenamt anhand des Lebenszyklus entdecken

14

- 7 **Kurstipp: Weil deine Stimme zählt**
- 8 **Generation WIR**
Wenn Engagement Gesellschaft trägt
- 12 **Kurstipps: Für mehr Balance im Alltag**
- 14 Infografik **Wo kann ich mich einbringen?** Ehrenamt anhand des Lebenszyklus entdecken
- 16 **Ehrenamt – auf der Suche nach dem Glück**
- 18 **Programm Herbst/Winter 2025/2026**
- 39 Kursleiterinnen an der vhs im Porträt – **Lehren, helfen, gestalten. Frauen mit Haltung**
- 42 **Kurstipps**
- 43 Florian Barth, der Neue an der vhs „**Man kann nicht alles gleichzeitig – aber man kann viel bewegen**“
- 44 **Unsere Reise nach Paris** von Alexandra Manke aus dem Kurs K33120 Französisch



Foto: Alexandra Manke

- 46 **Generation WIR – Teilhabe beginnt bei uns allen**
Rother Inklusionsnetzwerk e. V.



Foto: RHINK

- 48 **Kurstipps: Gemeinsam kochen – natürlich, gesund, kreativ, lecker**
- 50 Die vhs-Außenstelle Schwanstetten **Kursangebote, die verbinden**
- 52 **Kurstipps: Praxisnah und kreativ** – Kurse für Alltag, Beruf und Ehrenamt
- 54 **Heimat ist mehr als ein Ort – sie wächst durch Vertrauen und Zusammenhalt**
Die vhs-Geschäftsleiterin Petra Winterstein im Gespräch mit Robert Pfann, Bürgermeister von Schwanstetten

- 3 **Editorial**
- 6 **Vermischtes**
- 6 **Impressum**
- 38 **AGB der vhs im Landkreis Roth**
- 58 **Vorschau**

Wenn Engagement Gesellschaft trägt

Generation WIR

Ehrenamt ist mehr als Hilfe – es ist Mitgestaltung. Es ist ein Ausdruck demokratischer Haltung und der gelebte Wunsch, Verantwortung zu übernehmen. Ob bei der Freiwilligen Feuerwehr, in Bürgerinitiativen, im Verein oder bei der Organisation von Nachbarschaftshilfe: Menschen, die sich engagieren, stärken das Rückgrat unserer Demokratie.

Auch die Volkshochschule lebt diesen Geist – als Ort des Austauschs, des Dialogs und der Weiterbildung für ein starkes, solidarisches Miteinander. Bildung hier bedeutet nicht nur Wissen, sondern auch Wirken.

Die „Generation WIR“ vereint alle, die sich aktiv einbringen – unabhängig von Alter oder Herkunft. Diese Ausgabe zeigt, wie eng Bildung, Ehrenamt und Demokratie miteinander verbunden sind – und wie wir als Gesellschaft davon profitieren.

Füreinander im Landkreis Roth

Wer sich engagiert, schenkt der Gemeinschaft Zeit, Herz und Tatkraft – und bekommt oft viel zurück. Die Seite „Füreinander“ des Landratsamts Roth zeigt, wie vielfältig das Ehrenamt bei uns vor Ort ist: von Bürgerbus über Feuerwehr bis Zeitzeugenprojekt. Sie gibt Orientierung, Anlaufstellen und Inspiration – für alle, die mitgestalten wollen.
www.landratsamt-roth.de/fuereinander



Mehr Wir! Warum Engagement heute wichtiger ist denn je.

Gemeinsam anpacken, füreinander da sein, Verantwortung übernehmen – Engagement schafft Sinn, stärkt Gemeinschaft und macht Mut. Die Generation WIR zeigt: Jede*r kann etwas bewegen. Ob Sie schon mittendrin sind oder erst den ersten Schritt suchen – diese drei Impulse machen Lust aufs Mitgestalten und zeigen, wie bereichernd es ist, Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Podcast Ehrenamt tut gut

Wie klingt Engagement? Im Podcast des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement erzählen Menschen aus ganz Deutschland, was Ehrenamt für sie bedeutet – persönlich, konkret und nahbar. Vom Sanitäter bis zur Lesepatin, vom Vereinsvorstand bis zur politischen Beteiligung – ein Hörformat, das Lust macht, selbst aktiv zu werden. Zu finden auf allen gängigen Plattformen.



Impressum

Herausgeber:
vhs im Landkreis Roth
Redaktion: Florian Barth,
Petra Winterstein (V.i.S.d.P.)
Konzeption und Gestaltung:
weinberg-brothers.de
Titelbild: iStock / FatCamera
Infografik Seite 14/15: 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 Hiltpoltstein!



Buchtipp Kleine Helden von Marco Pagano

Ein leidenschaftliches Plädoyer für mehr Mitgestaltung: In „Kleine Helden“ erzählt Marco Pagano berührend und pointiert vom Ehrenamt zwischen Sportplatz und Gemeinderatssitzung. Eine kluge, humorvolle und manchmal auch wütende Liebeserklärung an die Menschen, die Demokratie leben – im Kleinen wie im Großen.

Dietz Verlag, ISBN 978-3-8012-0651-2

Kurstipp Weil Deine Stimme zählt

Selbstmarketing für Frauen Sichtbar. Souverän. Selbstbewusst.

Viele Frauen leisten täglich Großartiges – im Beruf, im Ehrenamt oder privat. Doch oft bleiben diese Erfolge unsichtbar, weil Selbstmarketing nicht gelernt oder als „sich verkaufen“ missverstanden wird. Dieser 4-teilige Kurs zeigt Dir, wie Du Deine Stärken klar erkennst und überzeugend nach außen trägst – authentisch, selbstbewusst und ohne Kompromisse. Ob Bewerbung, Ehrenamt oder im Alltag: Selbstmarketing bedeutet, Deine Persönlichkeit mit Klarheit, Haltung und Präsenz zu zeigen. Gemeinsam arbeiten wir daran, hinderliche Blockaden zu lösen, Deine persönliche Strategie zu entwickeln und Deine Wirkung mit Sprache, Körpersprache und Selbstbewusstsein zu stärken. Das erwartet Dich in den vier Modulen:

Modul 1: Ich bin mehr, als ich zeige

- Austausch und Erwartungen
- Selbstbild, Fremdbild und Wunschbild
- Stärken entdecken und benennen
- Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Erste Impulse für ein selbstbewusstes Auftreten

Modul 2: Mein Profil, mein Auftritt, meine Stimme

- Was macht mich einzigartig? (USP & Positionierung)
- Elevator Pitch: Kurz und kraftvoll präsentieren
- Authentisch bleiben ohne Perfektionsdruck
- Sprachmuster, die unsichtbar machen – und Alternativen
- Praxisübung: Dein Auftritt in 60 Sekunden

Modul 3: Präsenz und Wirkung – mit Haltung

- Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen
- Souverän wirken, auch wenn die Unsicherheit da ist
- Umgang mit Kritik, Lampenfieber und der inneren Stimme
- Rollenspiele und Feedbackrunden

Modul 4: Netzwerke nutzen und Sichtbarkeit gestalten

- Sichtbar werden – ohne laut sein zu müssen
- Netzwerken mit Stil und Strategie
- Dein persönlicher Fahrplan für selbstbewusstes Selbstmarketing
- Reflexion und gemeinsamer Abschluss

Nach dem Kurs kannst Du:

- Deine Stärken und Erfolge klar benennen
- Dein persönliches Profil für Beruf, Ehrenamt oder Alltag schärfen
- Blockaden und hinderliche Gedankenmuster erkennen und bearbeiten
- Mit Sprache, Körpersprache und Auftreten selbstbewusst überzeugen
- Strategien für mehr Sichtbarkeit im Alltag anwenden
- Ein authentisches Selbstmarketing-Konzept entwickeln

Di, 13. / Do, 15. / Di, 20. / Do, 22. Januar 2026
jeweils 18.30 - 21 Uhr, Hiltpoltstein (L17211)
mit **Franka Elsbett-Klumpers**
Gebühr: 125 €



Foto: plesfive / 123rf.com



Generation Wir

Wenn
Engagement
Gesellschaft
trägt

Titelthema

Ein Beitrag über das Miteinander als demokratische Praxis

Engagement ist keine Selbstverständlichkeit. Und doch geschieht es tagtäglich – oft leise, ohne Applaus, aber mit großer Wirkung. Wenn Menschen Verantwortung übernehmen, sich einmischen, unterstützen, organisieren, dann entsteht daraus mehr als bloße Hilfe: Es entsteht gesellschaftlicher Zusammenhalt.

Die „Generation WIR“ ist keine Frage des Alters, sondern der Haltung. Sie meint die Rentnerin, die einmal pro Woche vorliest. Den Jugendlichen, der im Verein ein Fußballteam trainiert. Die berufstätige Mutter, die sich für sichere Schulwege einsetzt. Den Zugezogenen, der beim Sommerfest die Technik macht. Sie alle verbindet ein gemeinsames Anliegen: das Miteinander stärken.

Engagement ist Mitgestaltung

Ehrenamtliches Engagement ist gelebte Demokratie. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen für das, was uns alle angeht – für das, was zwischen den Wahlurnen geschieht. Wer sich einbringt, gestaltet mit: soziale Strukturen, lokale Gemeinschaften, kulturelles Leben. Und immer auch Zukunft.

Dabei ist Engagement nicht immer spektakulär. Oft zeigt es sich im Kleinen: in der Bereitschaft, anderen zuzuhören. Im Mut, neue Wege zu gehen. In der Geduld, dranzubleiben. Es sind diese alltäglichen Beiträge, die unser gesellschaftliches Gefüge zusammenhalten – gerade in einer Zeit, in der Spaltung und Rückzug zunehmend Raum einnehmen.

Bildung als Schlüssel zur Teilhabe

Die Volkshochschule versteht sich in diesem Kontext als Ort, an dem gesellschaftliches Engagement

nicht nur sichtbar wird, sondern wachsen kann. Bildung an der vhs befähigt zur Mitgestaltung – durch Wissen, durch Selbstvertrauen, durch Begegnung. Sie fördert nicht nur persönliche Entwicklung, sondern stärkt auch die demokratische Kultur.

Wer an einem Kurs teilnimmt, lernt nicht nur eine Sprache, eine Technik oder ein neues Handwerk. Er oder sie begegnet anderen, tauscht sich aus, diskutiert – und wird Teil einer Gemeinschaft. In diesem Sinne ist Bildung immer auch ein Beitrag zum Gemeinwohl.

Warum das „WIR“ zählt

Die großen Herausforderungen unserer Zeit – von sozialer Gerechtigkeit über Integration bis zur ökologischen Transformation – lassen sich nicht im Alleingang lösen. Es braucht Menschen, die sich verbunden fühlen mit ihrem Umfeld. Die bereit sind, über das eigene Interesse hinauszudenken.

Die „Generation WIR“ zeigt: Engagement ist kein Zusatz, sondern Basis einer funktionierenden Gesellschaft. Und es ist ein Schatz, der gepflegt, unterstützt und anerkannt werden muss.

Blick nach vorn: Kommunalwahl 2026

Im März 2026 sind Kommunalwahlen in Bayern – auch im Landkreis Roth. Damit steht ein bedeutender Moment bevor, in dem jede Stimme zählt und jede Entscheidung direkten Einfluss auf unser Lebensumfeld hat. Kommunalpolitik ist der Ort, an dem Demokratie besonders greifbar wird: Hier geht es um Buslinien, um Kulturförderung, um Bildungsangebote, um Wohnraum und Daseinsvorsorge. ▶

Fotos: AdobeStock/master1305, matimix/123rf.com, AdobeStock/Kzenon, peopleimages 12/123rf.com



Foto: AdobeStock/Robert Kneschke

Gerade im Vorfeld dieser Wahl zeigt sich, wie wichtig das „WIR“ ist. Wer sich engagiert – ob in Initiativen, Vereinen oder der Kommunalpolitik – macht deutlich: Demokratie lebt vom Mitmachen. Die Volkshochschule wird auch in diesem Zusammenhang Räume öffnen für Information, Dialog und politische Bildung.

Diese Ausgabe des Programmagazins gibt Einblicke in gelebtes Ehrenamt, stellt Engagierte vor und zeigt auf, wie eng bürgerschaftliches Handeln, Bildung und Demokratie miteinander verwoben sind. Sie ist ein Plädoyer für ein solidarisches Miteinander – und eine Einladung, Teil davon zu sein.

Denn: Gesellschaft lebt vom Mitmachen. Und wir alle sind gefragt. Spätestens im März 2026 – und am besten schon heute. ○

EHRENAMT IST GELEBTE DEMOKRATIE

„Demokratie lebt vom Ehrenamt – nicht von der Erwartung, dass andere sich kümmern.“

Theodor Heuss

Ehrenamtliches Engagement ist mehr als ein Zusatz zur Berufswelt – es ist das Fundament unseres gesellschaftlichen Zusammenhalts. Es verbindet Generationen, stärkt soziale Strukturen und vermittelt Werte wie Solidarität, Verantwortung und Mitmenschlichkeit.

Dort, wo Menschen freiwillig handeln, entsteht Vertrauen. In Gemeinschaft. In Institutionen. In Demokratie.

DIE VOLKSHOCHSCHULE ALS ORT DES ENGAGEMENTS

„Wo Menschen sich freiwillig engagieren, da wächst das Vertrauen in die Demokratie.“

Joachim Gauck

Die vhs im Landkreis Roth versteht sich als Bildungspartnerin und Möglichmacherin: Dozierende geben ihr Wissen aus Überzeugung weiter. Zahlreiche Angebote eröffnen Räume, in denen Menschen ihre Fähigkeiten entdecken, weiterentwickeln und einsetzen – ob im Ehrenamt, in Vereinen, in Nachbarschaftsprojekten oder politischen Diskursen.

Foto: AdobeStock/goodluz



VISION: BILDUNG. ENGAGEMENT. DEMOKRATIE.

„Niemand ist je arm geworden, weil er anderen geholfen hat.“

Anne Frank

Bildung, Ehrenamt und demokratische Teilhabe sind keine getrennten Felder – sie bedingen und bereichern einander.

Die „Generation WIR“ steht für eine Gesellschaft, in der sich Menschen einbringen, weil sie dazugehören.

Die vhs im Landkreis Roth ist Teil dieser Vision – und lädt alle Bürger*innen ein, sie gemeinsam zu gestalten.

KOMMUNALWAHL MITGESTALTUNG AUF AUGENHÖHE

„Eine lebendige Demokratie braucht Bürger, die sich einmischen.“

Richard von Weizsäcker

Die bevorstehende Kommunalwahl ist ein wichtiger Moment – nicht nur für Wahlentscheidungen, sondern auch, um Engagement sichtbar zu machen.

Viele Rahmenbedingungen für Ehrenamt entstehen auf kommunaler Ebene: Fördermittel, Raumvergabe, Beteiligungsformate.

Die vhs kann hier Brücken bauen: zwischen Bürger*innen, Politik und Verwaltung. Sie bietet Raum für Information, Austausch und das Gespräch auf Augenhöhe.

Regens Wagner Zell - das regionale Zentrum für Menschen mit Hörbehinderung und weiteren Einschränkungen. An unseren Standorten in Zell, Heideck, Hilpoltstein und Nürnberg bilden wir aus bzw. suchen Euch als:

- Heilerziehungspfleger/in (m/w/d)
- Heilerziehungspflegehelfer/in (m/w/d)
- Erzieher/in (m/w/d)
- Sozialpädagoge/in (m/w/d)



Als Mensch voll gefragt.

Jetzt bewerben unter als-mensch-voll-gefragt.de



Kurstipps

Für mehr Balance im Alltag und im Leben



Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen

Entspannt durch den Herbst

Yin Yoga ist ein sanfter, erholsamer Yogastil, der für Anfänger wie Geübte geeignet ist. Durch das lange Halten der Positionen (3–7 Minuten) werden auch tiefere Schichten wie Bindegewebe, Bänder und Gelenke angesprochen, die in aktiveren Yogastilen kaum erreicht werden. Reine ätherische Öle vertiefen die Wirkung, fördern die emotionale Balance und schenken zusätzliche Ruhe. Eine abschließende Klangreise und eine Aromatouch-Hand-Massage machen die Stunde zu einem besonderen Erlebnis.

 **Fr, 24. Oktober 2025, 18.30 - 21 Uhr**
Schwanstetten (40565), mit Petra Waldschmidt
Gebühr: 19,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)

Balance & Mobility

Mehr Beweglichkeit und Aufbau von Gleichgewicht und Koordination

Dieser Kurs fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Mobilität im Alltag. Mit gezielten Übungen werden Gelenke mobilisiert, Muskeln aktiviert und die Körperwahrnehmung gestärkt.

Im Fokus stehen Schulter, Hüfte, Wirbelsäule und Core-Muskulatur. Auch Koordination, Stabilität und Reaktion werden trainiert – ideal für jedes Alter und als Ausgleich zum langen Sitzen.

 **Mo, 6. Oktober 2025, 16.45 - 17.45 Uhr, 6x**
Thalmässing (L41173), mit Kseniia Hushchina
Gebühr: 30,- €

Vortrag: Wege zu mehr Resilienz

Resilienz – das Surfbrett für unser Leben

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“ (Jon Kabat-Zinn)

Jeder kennt sie – die „Wellen“ – als turbulente und herausfordernde Zeiten unseres Lebens. Immer wieder werden wir mit Stresssituationen im Alltag oder auch Schicksalsschlägen konfrontiert. Oft lassen sich diese nicht verhindern – aber wie wir damit umgehen, haben wir selbst in der Hand. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie mit innerer Stärke und Widerstandskraft auch die Hürden des Lebens positiv meistern können.

 **Sa, 22. November 2025, 16 - 18 Uhr**
Greding (L44104), mit Magdalena Albrecht
Gebühr: 15,- €



Photo: siggy Nowak / pixabay.com

Photo: rasudlo / 123rf.com

Functional Training Funktionelles Ganzkörpertraining

ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse

Dieser Kurs stärkt gezielt große Muskelgruppen, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und fördert Herz-Kreislauf-Gesundheit sowie Beweglichkeit. Das Training in der Gruppe wirkt motivierend, entspannend und hebt die Stimmung. Alle Übungen sind anpassbar – ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger jeden Alters. Eine Einheit findet im Freien statt. ZPP-zertifiziert: Bis zu 150,- € Erstattung möglich (ZPP-Nr.: KU-BE-A6RL6Z). Bitte bei Ihrer Krankenkasse nachfragen.

 **Di, 18. November 2025, 16 - 17 Uhr, 8x**
Allersberg (L40021)
mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik
Gebühr: 99,- €

Letzte Hilfe

Am Ende wissen, wie es geht

Wenn ein Mensch stirbt, fühlen sich viele hilflos – denn Wissen rund ums Lebensende ist oft verlorengegangen. Der „Letzte Hilfe“-Kurs vermittelt Grundwissen und einfache Handgriffe für die Begleitung von Angehörigen, Freunden oder Nachbar*innen in der letzten Lebensphase. Für alle, die nicht wegsehen, sondern unterstützend da sein möchten.

Weitere Infos: www.letztehilfe.info

 **Fr, 10. Oktober 2025, 14 - 18 Uhr**
Hilpoltstein (L45101)
mit Klaus Rettlinger
Gebühr: 20,- €

Frisch auf den Tisch

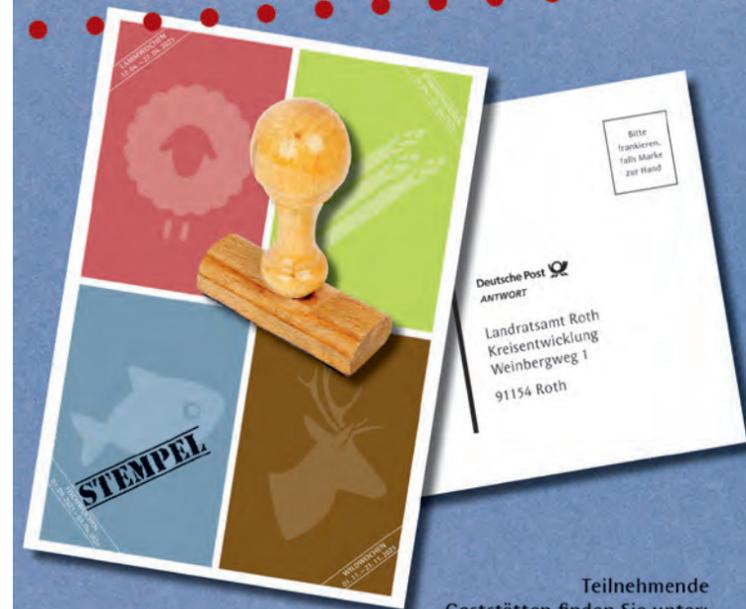


FISCHWOCHEN

1. September bis 3. April



4x lecker essen, eine Gewinnchance!



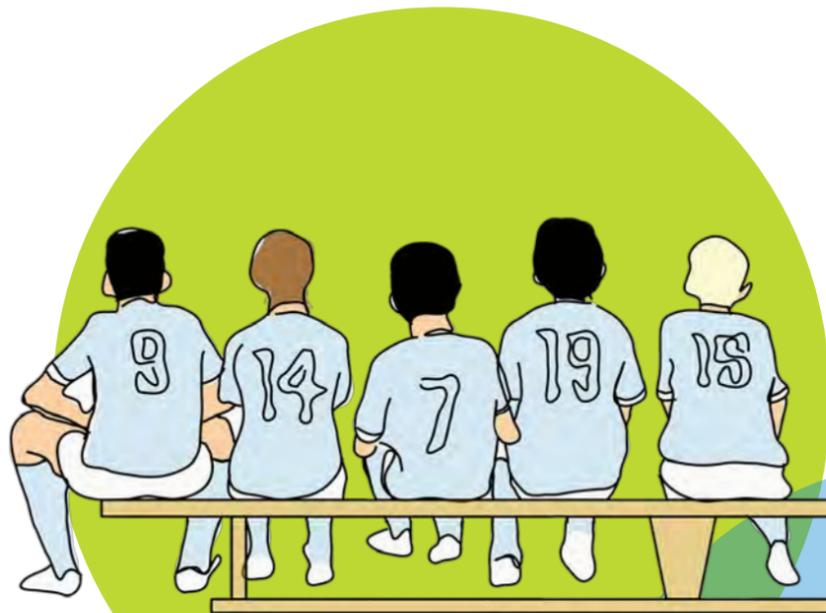
Teilnehmende
Gaststätten finden Sie unter:
www.landratsamt-roth.de/genusswochen



Wo kann ich mich einbringen?

Ehrenamt
anhand des
Lebenszyklus
entdecken

vhs Volkshochschule
im Landkreis Roth



Kindheit

0-12 Jahre

- Vorlesen in Kitas (Lesepaten)
- Betreuung im **Sportverein**
- Eltern als aktive Elternsprecher



- Jugendgruppenleiter*in
- Engagement in der **Schulbibliothek**
- Umwelt-AG oder Fridays for Future

Jugend
13-18 Jahre

Junge Erwachsene

19-30 Jahre

- Freiwilligendienst / FSJ
- Ehrenamt bei Jugendrotkreuz, THW, **Feuerwehr**
- Engagement in Hochschulgruppen



Berufstätige

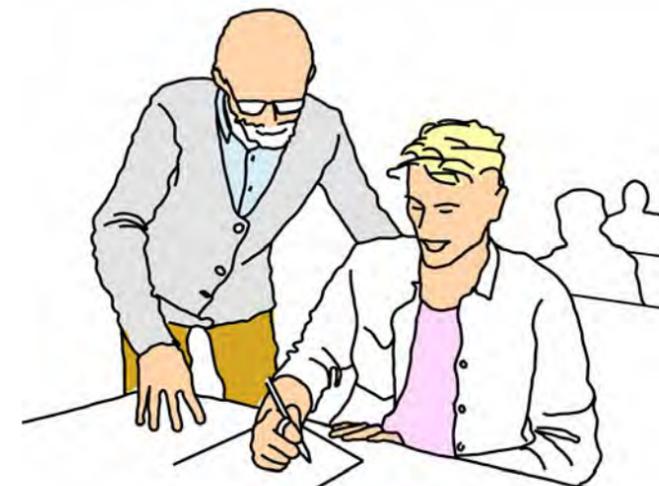
30-50 Jahre

- Vereinsvorstand / Projektarbeit
- Engagement im Elternbeirat, **Nachbarschaftshilfe**
- vhs Dozent*in auf Honorarbasis

Best Ager

50-65 Jahre

- **Mentor*in für Jugendliche**
- Sprachpatenschaften
- Integrationshilfe, Gemeinderat, Sozialprojekte



Senior*innen

65 +

- Hospizbegleitung
- Besuchsdienste
- Ehrenamtliche Hilfe im **Kulturbereich oder Museum**
- Geschichtsprojekte

Ehrenamt – auf der Suche nach dem Glück

Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Säule für das gesellschaftliche Miteinander in unserem Landkreis. Die Statistiken bestätigen, dass nahezu jede vierte Landkreisbürgerin, jeder vierte Landkreisbürger, ehrenamtlich aktiv ist.

„Eine beindruckende Zahl!“ freut sich auch Landrat Ben Schwarz. Der Landkreischef unterstreicht, dass unsere Gesellschaft ohne das Engagement der vielen Ehrenamtlichen nicht funktionieren würde. Für andere da zu sein und seine Zeit zu schenken, ist nicht nur bereichernd, für die andere Person, sondern gibt auch wahnsinnig viel zurück, weiß Ben Schwarz aus eigener Erfahrung zu berichten.

Das klassische Ehrenamt gibt es dabei nicht – Ehrenamt wird in seiner Vielfalt in allen Altersstufen und Gesellschaftsbereichen gelebt: von der Feuerwehr bis zum Sportverein, als Hospizhelfer oder Familienpatin, vom Posaunenchor bis zum Alpenverein, vom Kunstverein bis zum Schulweghelfer, von der Hausaufgabenhilfe bis zum Dolmetscherpool – ehrenamtliches Engagement ist für Jede und Jeden interessant.

Das bestätigen auch engagierte junge Menschen und Junggebliebene aus dem Landkreis, als sie gefragt wurden, warum sie ehrenamtlich tätig sind:

„Ehrenamt ist interessant.“

„Du bekommst viele Einblicke.“

„Es tut gut, Anderen helfen zu können.“

„Man gibt was, aber es kommt ganz viel zurück.“

„Ehrenamt macht einfach Spaß.“

„Man lernt nette Menschen kennen, ist Teil einer Gemeinschaft.“

„Das Arbeiten in einer Gemeinschaft und helfen zu können, macht glücklich.“

Die Bayerische Ehrenamtskarte

- **Dankeschön** für langjähriges ehrenamtliches Engagement
- Zahlreiche Vergünstigungen im Landkreis Roth und im gesamten Freistaat Bayern
- Allgemeine Informationen und Voraussetzungen sowie Infos zur Beantragung stehen unter www.landratsamt-roth.de/ehrenamtskarte
- Beantragung ist direkt beim Landratsamt möglich: Tel. 09171/81-1125 oder über bayern.ehrenamtskarte.app/beantragen



Foto: Landratsamt Roth



Für Jede und Jeden: Landrat Ben Schwarz umrahmt von zahlreichen Ehrenamtlichen des Landkreises

Anlaufstelle im Landratsamt

Um Ehrenamtliche möglichst gut zu unterstützen, gibt es eine eigene Anlaufstelle im Landratsamt Roth. Der Fachbereich „für einander – Ehrenamt & Senioren“ berät Bürgerinnen und Bürger, die Interesse haben sich ehrenamtlich zu engagieren. Gemeinsam wird nach dem passenden Ehrenamt gesucht und der Kontakt zu Einrichtungen oder Initiativen hergestellt.

„Für einander“ koordiniert auch mehrere Projekte im Integrationsbereich. Etwa 200 Ehrenamtliche sind landkreisweit als Sprachvermittler, in der ehrenamtlichen Hausaufgaben- und Lernhilfe tätig, engagieren sich im Haus International oder in einem Helferkreis für Geflüchtete.

Gleichzeitig ist „für einander“ auch ein Ansprechpartner für alle Vereine, Institutionen und Organisationen, die ehrenamtliche Helfer suchen. Außerdem werden Schulungen und Infoabende für Vereine und Ehrenamtliche angeboten: das Angebot reicht vom Vereinsführerschein bis zur KI-Schulung.

Für alle, die schon lange im Ehrenamt dabei sind, gibt es mit der Bayerischen Ehrenamtskarte ein besonderes Dankeschön (siehe Infokasten links).

Digitale Ehrenamtsplattform

Auch ein digitales Angebot unterstützt bei der Suche nach dem richtigen Ehrenamt. Auf der Engagementplattform „freilich“ www.landratsamt-roth.de/freilich sind aktuelle Angebote von Initiativen, Vereinen und Organisationen eingestellt, die bei der Orientierung helfen können.

Eine Online-Registrierung ist für suchende Ehrenamtliche oder suchende Organisationen über freinet-online möglich.

Alle wichtigen Informationen rund ums Ehrenamt im Landkreis Roth und die Registrierung findet man unter landratsamt-roth.de/fuereinander

Allen, die Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit, eigene Projektideen oder Fragen rund um das Thema Ehrenamt haben, steht das Team von „für einander“ gerne mit Rat und Tat zu Seite.

Probieren Sie es gerne aus, wir freuen uns auf Sie!

„für einander“ – Ehrenamt & Senioren

Weinbergweg 1, 91154 Roth
Tel. 09171/81-1125
fuereinander@landratsamt-roth.de

Programm

Herbst/Winter 2025/2026

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

Stadt Abenberg

Anja Arnold
Stillaplatz 3
91183 Abenberg
Tel. 09178/9880-54
anja.arnold@vhs-roth.de



- **Die Ardeche – Romantische Flusslandschaft im Süden Frankreichs**, Fr, 31. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Peter Goppelt, L18301, Bürgerhaus
- **Essbar oder giftig? – Pilzwanderung im Abenberger Waldgebiet**, So, 28. September, 9-12 Uhr, 1 x, 9 € / Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, L18450, Kläranlage, Asbacher Weg
- **NEU Spätsommerlicher Wildkräuter-spaziergang – Wilde Wiesenpracht**, Fr, 3. Oktober, 15-17 Uhr, 1 x, 13 € (+ 1 € Materialkosten), Ute Seelig, L18451, Kläranlage, Asbacher Weg
- **Arbeitskreis Klöppeln – Klöppeltreff**, Sa, 27. September, 14-17 Uhr, 5x, gebührenfrei, Christine Meier (LRA), L18600, Klöppelschule
- **Yoga im Flow**, Di, 23. September, 17.30-19 Uhr, 10x, 85 €, Martina Mindt, L40200, Katholisches Jugendheim
- **Yoga im Flow**, Di, 13. Januar, 17.30-19 Uhr, 5x, 42 €, Martina Mindt, L40201, Katholisches Jugendheim
- **Bodyfit – Stabilisierendes Rumpft-training**, Mi, 24. September, 19.15-20.15 Uhr, 10x, 64 €, Daniela Fischer, L41000, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

- **Bodyfit – Stabilisierendes Rumpft-training**, Mi, 14. Januar, 19.15-20.15 Uhr, 5x, 32 €, Daniela Fischer, L41001, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule**, Mi, 24. September, 18-19 Uhr, 10x, 64 €, Daniela Fischer, L41300, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule**, Mi, 14. Januar, 18-19 Uhr, 5x, 32 €, Daniela Fischer, L41301, Grund-/Mittelschule, Turnhalle
- **NEU Kochkurs: Serata italiana di cucina – Cucinare come a casa mia**, Fr, 30. Januar, 17-22.30 Uhr, 1 x, 53 € (inkl. Materialkosten), Luciano Gassi, L42100, Grund-/Mittelschule, Lehrküche
- **NEU Klostermedizin – Gesundheit fördern mit den 6 Lebensregeln Das Wissen der Hildegard von Bingen**, Fr, 24. Oktober, 18-19.30 Uhr, 1 x, 10 €, Jasmin Emter, L44101, Bürgerhaus
- **NEU Klostermedizin – Heilmittel aus dem Garten der Natur – Das Wissen der Hildegard von Bingen**, Fr, 21. November, 18-19.30 Uhr, 1 x, 10 €, Jasmin Emter, L44102, Bürgerhaus
- **NEU Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag – Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**, Di, 7. Oktober, 18-20 Uhr, 1 x, 7 €, Bettina Wiegel, L44203, Bürgerhaus

- **Zeitgeschichte im Roman des 21. Jahrhunderts – Literaturkreis**, Do, 25. September, 19-20.30 Uhr, 3 x, 23 €, Albert Rösch, L50100, Bürgerhaus
- **Gitarre – Weiterführender Kurs für Erwachsene**, Di, 7. Oktober, 17-18 Uhr, 12x, 90 €, Georg Krämer, L50402, Grund-/Mittelschule
- **Gitarre für Fortgeschrittene Weiterführender Kurs für Erwachsene**, Do, 9. Oktober, 17-18 Uhr, 12x, 90 €, Georg Krämer, L50403, Grund-/Mittelschule
- **Aquarell, modern – lebendig – leicht**, Di, 18. November, 9-12 Uhr, 2x, 88 €, Sabine Weigand, L52302, Atelier Sabine Weigand, Im Gewerbegebiet 2
- **Klöppeln ist Spitze, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 6. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier (LRA), L54210, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 7. Oktober, 18.30-21 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier (LRA), L54211, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 8. Oktober, 9-11.30 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier (LRA), L54212, Klöppelschule
- **Klöppeln ist Spitze, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 9. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier (LRA), L54213, Klöppelschule
- **Schönes Klöppelwochenende**, Fr, 7. November, 9-18 Uhr, 2x, 72 €, Christine Meier (LRA), L54220, Klöppelschule

- **Schönes Klöppelwochenende 1**, Fr, 9. Januar, 9-13 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier (LRA), L54221, Klöppelschule
- **Klöppelwochenende – Edles Drahtiges**, Fr, 30. Januar, 16-13 Uhr, 3x, 85 €, Ute Klug, L54223, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Klöppelwochenende Klöppel-Zeichnungen lesen lernen**, Fr, 21. November, 16-13 Uhr, 3x, 85 €, Ute Klug, L54224, Klöppelschule
- **Aquarell für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren – Lasst Eurer Fantasie freien Lauf**, Mi, 19. November, 10-12 Uhr, 1x, 18 €, Sabine Weigand, L75200, Atelier Sabine Weigand, Im Gewerbegebiet 2
- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren**, Do, 25. September, 14.30-16 Uhr, 18x, gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Christine Meier (LRA), L75484, Klöppelschule

Markt Allersberg

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



- **Gartenplanung Schritt für Schritt vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Sa, 15. November, 14-17.45 Uhr, 2x, 58 € (inkl. 5 € für Staudenkatalog), Vera Wache, L14201, Gilardihaus
- **NEU Ordnung im Kleiderschrank – Nachhaltigkeit und Klarheit im Kleiderschrank**, Sa, 25. Oktober, 10-13 Uhr, 1x, 36 €, Petra Schwarz, L1509, Gilardihaus
- **NEU Nase frei! Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit**, So, 23. November, 11-14 Uhr, 1x, 19 € (+ ca. 3 bis 8 Materialkosten), Ute Seelig, L18453, Mittelschule, Parkplatz
- **Essbar oder giftig? Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet**, Sa, 18. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 9 € / Kinder bis 15 Jahre 4 €, Sissi Stanek, L18475, Bahnhof Altenfelden
- **Individuelle IT-Einzelschulung Persönliche Unterstützung für PC, Laptop, Smartphone & Tablet**, Mo, 9. Februar, 14-18 Uhr, 1x, 49 € (pro 60 Min.), Bert Timm, L24100, Gilardihaus

- **Englisch A1 – Einsteigerkurs**, Do, 9. Oktober, 18-19 Uhr, 10x, 56 €, Gabriele Pflügner, L32100, Mittelschule
- **Englisch A2 – Conversation + Buch Auffrischkurs**, Do, 9. Oktober, 19-20 Uhr, 10x, 56 €, Gabriele Pflügner, L32201, Mittelschule
- **NEU Französisch A1 für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende**, Do, 25. September, 18.15-19.45 Uhr, 15x, 125 €, Anna Guilloux-Blütling, L33100, Mittelschule
- **Französisch A2.1**, Di, 23. September, 18.15-19.45 Uhr, 15x, 125 €, Anna Guilloux-Blütling, L33102, Mittelschule, Kunstraum
- **Französisch A2.3 Rencontres Fortsetzung**, Do, 25. September, 16.45-18.15 Uhr, 15x, 125 €, Anna Guilloux-Blütling, L33200, Mittelschule
- **NEU ¡Hola vacaciones! Spanisch für die Reise**, Do, 25. September, 18-19 Uhr, 12x, 76 €, Halina Barrios, L37900, Mittelschule
- **Spanisch A1/A2 am Abend – mit Leichtigkeit weiterlernen**, Do, 25. September, 19-20.30 Uhr, 12x, 114 €, Halina Barrios, L37901, Mittelschule
- **NEU Achtsam in den Advent Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, Sa, 8. November, 10-14 Uhr, 1x, 30 €, Wolfgang Stenz, L40002, Gilardihaus

- **NEU Functional Training Funktionelles Ganzkörpertraining ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Di, 18. November, 16-17 Uhr, 8x, 99 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, L40021, Gilardihaus
- **NEU Faszien Workshop Faszienübungen für ein geschmeidig-flexibles und belastbares Bindegewebe**, Sa, 18. Oktober, 13.30-15.30 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, L40022, Gilardihaus
- **Yoga und Meditation**, Mo, 22. September, 9.15-10.15 Uhr, 15x, 83 €, Eva-Maria Harrer, L40106, Gilardihaus
- **NEU Yin Yoga – Den Körper intensiv dehnen und entspannen**, Do, 25. September, 19.40-20.40 Uhr, 12x, 67 €, Natalie Vibrans, L40231, Gilardihaus
- **Yoga – weiterführender Kurs Mit Energie in den Tag starten**, Do, 25. September, 9-10.30 Uhr, 10x, 74 €, Daniela Siegl, L40232, Gilardihaus
- **Yoga – Kraftvoll in den Tag starten**, Mi, 24. September, 8.30-9.45 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, L40234, Gilardihaus
- **Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen**, Mi, 24. September, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, L40235, Gilardihaus

Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



vhs-roth.de

- **Yoga – Den Rücken stärken und den Tag hinter sich lassen**, Mi, 24. September, 18.45-20 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **L40236**, Gilardihaus
- **NEU Yoga nach Iyengar-Methode Die Kunst der Ausrichtung**, Mo, 29. September, 18.45-20 Uhr, 6x, 42 €, Helena Eberhardt, **L40237**, Gilardihaus
- **Yoga für Neueinsteigende und Geübte**, Di, 23. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva-Maria Harrer, **L40238**, Gilardihaus

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Vinyasa Flow Yoga – Dein Weg zu mehr Balance & Stärke**, Do, 25. September, 18.15-19.30 Uhr, 12x, 75 €, Natalie Vibrans, **L40239**, Gilardihaus
- **NEU Vinyasa Flow Yoga – Basic**, Mi, 24. September, 18.35-19.50 Uhr, 8x, 56 €, Lisa Vierthaler, **L40243**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **NEU Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich – Entspannung mit Klangschalen**, Fr, 14. November, 18.30-20.15 Uhr, 1x, 28 €, Lisa Vierthaler, **L40244**, Gilardihaus
- **NEU Klangentspannung im Advent Entspannung mit Klangschalen**, Fr, 19. Dezember, 18-19 Uhr, 1x, 20 €, Lisa Vierthaler, **L40245**, Gilardihaus
- **NEU Klangentspannung im Advent Entspannung mit Klangschalen**, Fr, 19. Dezember, 19.15-20.15 Uhr, 1x, 20 €, Lisa Vierthaler, **L40246**, Gilardihaus
- **Body Fit – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 25. September, 18-19 Uhr, 10x, 64 €, Claudia Zimmermann, **L41010**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Power Fit – Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit**, Do, 25. September, 19.15-20 Uhr, 10x, 48 €, Claudia Zimmermann, **L41011**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle

- **Low Impact meets Mobility, Pilates & Yoga für Anfänger*innen und Geübte**, Mi, 24. September, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 45 €, Lisa Vierthaler, **L41225**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Kochkurs: TAPAS, Pinchos – Mehr als eine spanische Vorspeise**, Mi, 21. Januar, 18-22 Uhr, 1x, 40 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42110**, Mittelschule, Lehrküche
- **Kochkurs: Menü aus 1001 Nacht – Durch die Wüste ins Märchenland**, Mi, 28. Januar, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42111**, Mittelschule, Lehrküche
- **Kochkurs: Ayurvedisch Kochen Traditionelle Rezepte für moderne Genießer**, Do, 4. Dezember, 18-21.30 Uhr, 1x, 30 € (inkl. Materialkosten), Jacqueline Gürtler, **L42115**, Mittelschule, Lehrküche
- **NEU Kochkurs: Brotbackkurs „Pane fatto in casa“ – Traditionelle italienische Backwaren selbst gemacht**, Fr, 21. November, 17-22 Uhr, 2x, 85 € (inkl. Materialgeld), Luciano Gassi, **L42116**, Mittelschule, Lehrküche
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen – Auf lebensbedrohliche Situationen sicher reagieren**, Sa, 29. November, 9-12.30 Uhr, 1x, 45 € (inkl. Skript), Sandra Seitz, **L45002**, Gilardihaus
- **NEU Gitarrenkurs – Schnupperstunde Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 30. September, 18.20-19.05 Uhr, 1x, gebührenfrei, Gisela Timm, **L50415**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 8b Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 30. September, 18.20-19.05 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **L50416**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 9a Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 2. Dezember, 18.20-19.05 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **L50417**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 6b**, Di, 30. September, 19.10-19.40 Uhr, 8x, 35 €, Gisela Timm, **L50418**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 7a**, Di, 2. Dezember, 19.10-19.40 Uhr, 8x, 35 €, Gisela Timm, **L50419**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 13a Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 30. September, 19.45-20.30 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **L50420**, Mittelschule, Musikraum

- **Gitarrenkurs Stufe 13b Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 2. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **L50421**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 9aN Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 2. Oktober, 19-19.55 Uhr, 8x, 64 €, Gisela Timm, **L50422**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 9bN Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Do, 4. Dezember, 19-19.55 Uhr, 8x, 64 €, Gisela Timm, **L50423**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 5a Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 2. Oktober, 20-20.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **L50424**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 5b Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 4. Dezember, 20-20.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **L50425**, Mittelschule, Musikraum
- **NEU Gitarrenkurs Stufe 1a Anfänger*innen – Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 7. Oktober, 18.20-19.05 Uhr, 7x, 46 €, Gisela Timm, **L50426**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 1b Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 2. Dezember, 18.20-19.05 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **L50427**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 30. September, 10-11 Uhr, 8x, 60 € (+ Materialkosten), Gisela Timm, **L50430**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 2. Dezember, 10-11 Uhr, 8x, 60 € (+ Materialkosten), Gisela Timm, **L50431**, Mittelschule, Musikraum
- **NEU Modern Jazz Dance – Ausdruck, Moves & Choreo – Probier Dich aus!**, Fr, 10. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 70 €, Susa Riesinger, **L51010**, Gilardihaus
- **NEU Zeichnen für Einsteigende – Schulen Sie Ihren Blick, erweitern Sie Ihre Perspektiven und tauchen Sie ein in die Welt des Zeichnens**, Sa, 27. September, 14-17 Uhr, 1x, 19 €, Andreas Odermann, **L52007**, Mittelschule

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



- online**
- **Neue Trends in der Geldanlage**, Sa, 4. Oktober, 10-12.30 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **L11000**, Online
 - **Richtig investieren – Aktien und ETFs**, Sa, 15. November, 10-12.30 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **L11002**, Online
 - **Investieren in Kryptowährungen**, Sa, 22. November, 10-12.30 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **L11003**, Online
 - **Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz**, Sa, 25. Oktober, 10-12.30 Uhr, 1x, 15 €, Hartmut Nehme, **L13001**, Online

- **Entspannter Familienalltag für Alle – Praxisnahe Tipps für Eltern, um Stress zu reduzieren**, Sa, 15. November, 10-14 Uhr, 1x, 26 €, Barbro Hvass, **L16301**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte
- **Selbstbewusst durchs Leben**, Sa, 25. Oktober, 10-15 Uhr, 1x, 15 €, Karl Schroll, **L17000**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte
- **NEU 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, 15. Januar, 19-20.30 Uhr, 1x, 15 €, Barbro Hvass, **L17300**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte
- **Schulter-Nacken-Workshop – Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Fr, 30. Januar, 17.30-20 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **L40080**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte
- **Autogenes Training**, Mi, 12. November, 19.30-21 Uhr, 8x, 15 €, Karl Schroll, **L40110**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- online**
- **Early-Bird Yoga**, Mi, 17. September, 7-7.30 Uhr, 5x, 14 €, Doris Noll, **L40262**, Online
 - **Hatha Yoga für Alle**, Mi, 22. Oktober, 18-19 Uhr, 8x, 45 €, Anja Tiefel, **L40263**, Rathaus, Bürgerbegegnungsstätte

- **Kochkurs: Meal Prep – Vorkochen von Mahlzeiten für den Alltag**, Di, 14. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 40 € (inkl. Materialkosten), Petra Ortlepp, **L42003**, Grund- und Mittelschule
- **Kochkurs: Fermentation – Grundlagen Grundlegende Techniken für den Geschmack, den man nicht kaufen kann**, Mi, 15. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 18 €, Maximilian Stein, **L42120**, Grund- und Mittelschule
- **Kochkurs: Fermentation – Kimchi Techniken und Rezepte für das koreanische Soulfood**, Mi, 3. Dezember, 18-21 Uhr, 2x, 35 € (+ ca. 15 € Materialkosten), Maximilian Stein, **L42121**, Grund- und Mittelschule

Gemeinde Georgensgmünd
Eva Haberkern
 Bahnhofstraße 4
 91166 Georgensgmünd
 Tel. 09172/703-41
 eva.haberkern@vhs-roth.de



- **NEU Die Kraft Deiner Stimme Workshop für die Seele**, Sa, 24. Januar, 9.30-12 Uhr, 1x, 19 €, Katja Lobenwein, **L17100**, HTEF-Gebäude
- **NEU Wachstum beginnt im Innern – Dein Schritt in eine positive Zukunft**, Do, 16. Oktober, 18.30-20 Uhr, 4x, 45 €, Katja Lobenwein, **L17101**, HTEF-Gebäude
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 18. Oktober, 8-16 Uhr, 1x, 115 €, Tom Gramer, **L22101**, Dr.-Mehler-Schule
- **Spanisch B2 – A la hora del paseo**, Mo, 22. September, 17.15-18.45 Uhr, 15x, 111 €, Ursula Reitberger, **L37401**, HTEF-Gebäude
- **NEU Hatha-Flow-Yoga – Von der präzisen Körperhaltung zum kraftvollen Flow – von der äußeren Stabilität zur inneren Ruhe**, Mo, 29. September, 18.30-20 Uhr, 5x, 42 €, Maria Steigerwald-Schroll, **L40292**, Schloßlein
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 14. Oktober, 17-18.30 Uhr, 8x, 67 €, Marietta Huth, **L40298**, Schloßlein
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 14. Oktober, 19-20.30 Uhr, 8x, 67 €, Marietta Huth, **L40299**, Schloßlein
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 24. September, 18.30-20 Uhr, 10x, 83 €, Rita Utz-Wehle, **L40760**, Schloßlein

- **Spiralstabilisation – Einführungskurs – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Sa, 27. September, 16-19 Uhr, 1x, 25 €, André Berger, **L41335**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal
- **Spiralstabilisation – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Di, 30. September, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 75 €, André Berger, **L41336**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 22. September, 19-19.45 Uhr, 9x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41801**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 1. Dezember, 19-19.45 Uhr, 8x, 100 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41802**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 22. September, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41803**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 1. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8x, 100 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41804**, Seniorenwohnanlage
- **Letzte Hilfe – Am Ende wissen, wie es geht**, Fr, 24. Oktober, 14-18 Uhr, 1x, 20 € (inkl. Skript), Klaus Rettlinger, **L45100**, HTEF-Gebäude
- **Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode – Schmerzlinderung durch richtige Druckanwendung**, Di, 20. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **L45300**, Schloßlein
- **Die Freitagsmaler – Kreativ mit Acryl für jeden**, Fr, 26. September, 13-15.30 Uhr, 5x, 94 €, Eva Haberkern, **L52110**, HTEF-Gebäude
- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 8. Februar, 10-16 Uhr, 1x, 45 €, Eva Haberkern, **L52117**, HTEF-Gebäude
- **Töpfern für jeden – Töpfer deine eigenen Lieblingsstücke**, Mi, 8. Oktober, 18-20 Uhr, 4x, 51 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **L53100**, HTEF-Gebäude
- **Töpfern für jeden – Töpfer deine eigenen Lieblingsstücke**, Mi, 12. November, 18-20 Uhr, 4x, 51 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **L53103**, HTEF-Gebäude
- **Nähmaschinen-Führerschein für Erwachsene**, So, 28. September, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **L54001**, HTEF-Gebäude
- **Sonntagsnähen für Erwachsene Näh was Dir gefällt**, So, 12. Oktober, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **L54002**, HTEF-Gebäude

- **Sonntagsnähen für Erwachsene Näh was Dir gefällt**, So, 16. November, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **L54003**, HTEF-Gebäude
- **Sonntagsnähen für Erwachsene Näh was Dir gefällt**, So, 18. Januar, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **L54004**, HTEF-Gebäude
- **Sonntagsnähen für Erwachsene Näh was Dir gefällt**, So, 1. Februar, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ Materialkosten), Marlies Ay, **L54005**, HTEF-Gebäude
- **SBF See / Sportbootführerschein See Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich**, Di, 7. Oktober, 19-22 Uhr, 8x, 200 €, Hans-Jürgen Buchard, **L5858**, HTEF-Gebäude
- **NEU Kompaktworkshop (Vor-)Pubertät für Mädels ab 10 Jahre Mein Körper – meine Veränderung**, Sa, 18. Oktober, 14-17.30 Uhr, 1x, 30 € (+ 2, 50 € Materialkosten), Yvonne Blank, **L74036**, Schloßlein
- **Kurs-Workshop (Vor-)Pubertät für Mädels ab 10 Jahre – Mein Körper – meine Veränderung**, Do, 20. November, 15-16.30 Uhr, 2x, 26 € (+ 4 € Materialkosten), Yvonne Blank, **L74037**, Schloßlein
- **Babyschwimmen 2 8. bis 13. Lebensmonat**, Di, 23. September, 10.20-10.50 Uhr, 9x, 18 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74102**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 2 8. bis 13. Lebensmonat**, Di, 2. Dezember, 10.20-10.50 Uhr, 8x, 96 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74103**, Seniorenwohnanlage
- **Jugend-Acrylmalkurs von 10-13 Jahren, Sei kreativ!** Sa, 31. Januar, 10-15 Uhr, 1x, 38 €, Eva Haberkern, **L75210**, HTEF-Gebäude
- **Zeichenkurs für Kinder von 6-8 Jahren, – Sei kreativ!** Sa, 17. Januar, 9.30-12 Uhr, 1x, 19 €, Eva Haberkern, **L75211**, HTEF-Gebäude
- **Nähen für Kids ab 10 Jahren – Nähe ein cooles Kosmetiktäschchen**, Sa, 11. Oktober, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Marlies Ay, **L75473**, HTEF-Gebäude
- **Patchwork-Nähen für Kids ab 10 Jahren Patchwork-Stern für Weihnachten**, Sa, 22. November, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Marlies Ay, **L75474**, HTEF-Gebäude

- **Nähen für Kids ab 10 Jahren Nähe deinen eigenen Haarschmuck**, So, 25. Januar, 10-16 Uhr, 1x, 45 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Marlies Ay, **L75475**, HTEF-Gebäude
- **Töpfern für Kinder ab 9 Jahren** Mi, 8. Oktober, 16-17.30 Uhr, 4x, 38 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **L75501**, HTEF-Gebäude
- **Töpfern: Weihnachtsdekoration für Kinder ab 9 Jahren**, Mi, 12. November, 16-17.30 Uhr, 4x, 38 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kühlenbach, **L75502**, HTEF-Gebäude

Stadt Greding

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



- **Online erben: Digitales Erbe – Was passiert mit meinen Online Konten und App-Registrierungen?**, Di, 20. Januar, 18-19.30 Uhr, 1x, 13 €, Bettina Belz, **L11014**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**, Mi, 21. Januar, 18-19.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Markus Müller, **L11410**, Sparkassensaal
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Sa, 24. Januar, 19-22 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **L13170**, Kraftsbuch, Frankenstraße
- **Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Mo, 10. November, 18.45-21.30 Uhr, 3x, 58 € (inkl. 5 € für Staudenkatalog), Vera Wache, **L14202**, Grund-/Mittelschule
- **Moderne Tricks des Raumdesigns – passend zu Deinem individuellen Wohnstil** Sa, 6. Dezember, 13.30-17.30 Uhr, 1x, 47 €, Kooperationsveranstaltung, **L15050**, Beilngries, vhs-Gebäude
- **Raunächte – Begleitung durch die Raunächte**, Mo, 22. Dezember, 18.30-20 Uhr, 4x, 45 €, Inge Krause, **L17401**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Hilfe mein Hund juckt sich**, Do, 16. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1x, 12 €, Kooperationsveranstaltung, **L17700**, Beilngries, vhs-Gebäude
- **Impfungen, Wurmkuren & Co.** Do, 23. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1x, 12 €, Kooperationsveranstaltung, **L17701**, Beilngries, vhs-Gebäude
- **NEU Kräuterwandern im Herbst – Entdecke Holunder, Schlehe, Hagebutte und Giersch**, Mo, 22. September, 18-20 Uhr, 1x, 18 €, Claudia Wittmann, **L18455**, Schusterhof, Herrnsberg
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 24. Januar, 8-16 Uhr, 1x, 115 €, Tom Gramer, **L22102**, Grund-/Mittelschule, Musikraum/OBI
- **E-Mail Basics: Einfach, richtig, gut**, Di, 11. November, 17.30-19.30 Uhr, 1x, 16 €, Birgit Herrler, **L23101**, Grund-/Mittelschule
- **Word 2016 – Grundlagen Erstes Arbeiten mit Word**, Mi, 7. Januar, 17-19 Uhr, 4x, 64 €, Birgit Herrler, **L23102**, Grund-/Mittelschule
- **Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Senior*innen**, Sa, 11. Oktober, 10-12 Uhr, 2x, 33 €, Bettina Belz, **L24003**, Grund-/Mittelschule
- **Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Senior*innen – Fortgeschrittene**, Sa, 8. November, 10-12 Uhr, 2x, 33 €, Bettina Belz, **L24004**, Grund-/Mittelschule
- **Deutsch für Anfänger*innen**, Di, 23. September, 19-20.30 Uhr, 12x, 89 €, Eva Pickl, **L31552**, Grund-/Mittelschule
- **Englisch A2**, Mi, 24. September, 19-20.30 Uhr, 12x, 100 €, Eva Pickl, **L32203**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Mo, 29. September, 17.30-18.30 Uhr, 12x, 67 €, Kerstin Deitmer, **L35010**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch A2**, Mo, 29. September, 20-21 Uhr, 12x, 90 €, Kerstin Deitmer, **L35201**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch B1/B2**, Mo, 29. September, 18.45-20 Uhr, 12x, 112 €, Kerstin Deitmer, **L35301**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch A1/A2**, Fr, 26. September, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **L37111**, Grund-/Mittelschule
- **Auszeit für Dich – Yoga meets Ayurveda**, Sa, 17. Januar, 9.30-14.30 Uhr, 1x, 55 € (inkl. Materialkosten), Franziska Streb, **L40320**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Jeden I**, Mo, 6. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8x, 45 €, Birgit Wolf, **L40324**, Sparkassensaal
- **Yoga für Jeden II**, Mo, 6. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 8x, 45 €, Birgit Wolf, **L40325**, Sparkassensaal
- **Yoga – Achtsamkeit und Konzentration**, Fr, 26. September, 16.30-17.30 Uhr, 10x, 56 €, Franziska Streb, **L40326**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga – Achtsamkeit und Konzentration**, Fr, 9. Januar, 16.30-17.30 Uhr, 5x, 28 €, Franziska Streb, **L40327**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich Entspannung mit Klangschalen**, Mo, 6. Oktober, 18-19.45 Uhr, 1x, 28 €, Lisa Vierthaler, **L40328**, Grund-/Mittelschule
- **Kickbox-Aerobic**, Di, 23. September, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Judith Regensburger, **L41048**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Intervalltraining**, Di, 30. September, 17.25-18.25 Uhr, 10x, 50 €, Franziska Streb, **L41052**, Grund-/Mittelschule
- **Intervalltraining**, Di, 13. Januar, 17.25-18.25 Uhr, 5x, 25 €, Franziska Streb, **L41053**, Grund-/Mittelschule
- **Step-Aerobic – Ausdauertraining mit Musik**, Di, 7. Oktober, 9.30-10.30 Uhr, 8x, 48 €, Kooperationsveranstaltung, **L41055**, Beilngries, FC, Sandstr. 29, Gymnastikraum
- **Pilates mit Beckenbodentraining 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 74 €, Petra Streb, **L41236**, Grund-/Mittelschule
- **Pilates für den Rücken**, Di, 23. September, 18.30-19.30 Uhr, 15x, 74 €, Petra Streb, **L41238**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 24. September, 9-10 Uhr, 11x, 55 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41350**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 24. September, 10.10-11.10 Uhr, 11x, 55 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41351**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 24. September, 17.30-18.30 Uhr, 11x, 55 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41352**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 24. September, 18.40-19.40 Uhr, 11x, 55 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41353**, Grund-/Mittelschule
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 7. Januar, 9-10 Uhr, 6x, 30 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41354**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 7. Januar, 10.10-11.10 Uhr, 6x, 30 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41355**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 7. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 6x, 30 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41356**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 7. Januar, 18.40-19.40 Uhr, 6x, 30 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41357**, Grund-/Mittelschule
- **Gymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik – nicht nur für Senior*innen**, Mi, 24. September, 16-17 Uhr, 11x, 55 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41358**, Grund-/Mittelschule
- **Gymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik – nicht nur für Senior*innen**, Mi, 7. Januar, 16-17 Uhr, 6x, 30 €, Tanja Lay-Weitzel, **L41359**, Grund-/Mittelschule
- **Gesund und Fit 60+ – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 25. September, 10-11 Uhr, 8x, 40 €, Judith Regensburger, **L41361**, Gredonia-Trainingsheim
- **Gesund und Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 25. September, 9-10 Uhr, 10x, 50 €, Judith Regensburger, **L41362**, Gredonia-Trainingsheim
- **Wassergymnastik**, Mo, 6. Oktober, 10.15-11 Uhr, 15x, 56 € (+ Eintritt), Petra Streb, **L41820**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 6. Oktober, 11-11.45 Uhr, 15x, 56 € (+ Eintritt), Petra Streb, **L41821**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 6. Oktober, 11.45-12.30 Uhr, 15x, 56 € (+ Eintritt), Petra Streb, **L41822**, Hallenbad
- **Aqua Power – Intensive Wassergymnastik**, Mo, 6. Oktober, 12.30-13.15 Uhr, 15x, 56 € (+ Eintritt), Petra Streb, **L41823**, Hallenbad
- **Leichte Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 7. Oktober, 16.45-17.30 Uhr, 15x, 56 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **L41832**, Hallenbad
- **Wassergymnastik am Nachmittag**, Di, 7. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 74 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **L41833**, Hallenbad
- **Aqua Power am Abend**, Di, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 15x, 74 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **L41834**, Hallenbad
- **Kochkurs: Ayurvedisch Kochen**, Fr, 21. November, 18-21.30 Uhr, 1x, 32 € (inkl. Materialkosten), Jacqueline Gürtler, **L42140**, Grund-/Mittelschule
- **Kochkurs: Vegetarische orientalische Küche – Kochen mit vielen Gewürzen**, Fr, 14. November, 18-21 Uhr, 1x, 32 € (inkl. Materialkosten), Claudia Wittmann, **L42141**, Schusterhof, Herrnsberg
- **Kochkurs: Entdecke die Welt des Kochens – Neue Aromen für deine Sinne!** Fr, 16. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 32 € (inkl. Materialkosten), Claudia Wittmann, **L42142**, Schusterhof, Herrnsberg
- **Whiskypräsentation und Verkostung – Whiskyseminar „Peat and Smoke“**, Sa, 25. Oktober, 19-22 Uhr, 1x, 60 € (inkl. Materialkosten), Armin Schüssler, **L42305**, Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15
- **Whiskypräsentation und Verkostung Whiskyseminar „Whisky und Schokolade“** Sa, 24. Januar, 19-22 Uhr, 1x, 55 € (inkl. Materialkosten), Armin Schüssler, **L42306**, Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15
- **Wege zu mehr Resilienz – Vortrag Resilienz – das Surfbrett für unser Leben**, Sa, 22. November, 16-18 Uhr, 1x, 15 €, Magdalena Albrecht, **L44104**, Grund-/Mittelschule
- **NEU Neues Jahr – neue Kraft Ein Neuanfang mit Motivation, Optimismus und Stärke – Workshop**, Sa, 17. Januar, 9-13 Uhr, 1x, 30 €, Magdalena Albrecht, **L44105**, Grund-/Mittelschule
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Kompaktkurs**, Sa, 10. Januar, 9.30-13 Uhr, 1x, 45 € (inkl. Skript), Elke Spruck, **L45004**, Grund-/Mittelschule
- **NEU Erste-Hilfe-Kurs**, Mi, 12. November, 8.30-16.30 Uhr, 1x, 75 € (inkl. Skript), BRK, **L45010**, Grund-/Mittelschule
- **NEU Erste-Hilfe-Kurs Refresh**, Mi, 7. Januar, 8.30-12.15 Uhr, 1x, 45 € (inkl. Skript), BRK **L45011**, Grund-/Mittelschule
- **NEU Meditativer Tanz**, Mo, 22. September, 18-19.30 Uhr, 9x, 89 €, Christine Fuchs, **L51240**, Grund-/Mittelschule

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Line Dance Country & Westertanz für Fortgeschrittene**, Mi, 24. September, 18.30-20 Uhr, 10x, 74 €, Brigitte Schnellinger, **L51250**, Gredonia-Trainingsheim
- **10-Finger-Tast schreiben für Kinder ab der 6. Klasse und für Erwachsene**, Di, 11. November, 16-17.30 Uhr, 5x, 48 € (+ ca. 18 € Materialkosten), Birgit Herrler, **L72110**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **NEU Spanisch Anfänger für Kinder ab 6 Jahren**, Fr, 26. September, 18.30-19.15 Uhr, 10x, 42 €, Almudena Ruiz Bustamante, **L73501**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren**, Do, 25. September, 16.20-17.20 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **L74031**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Yoga für Kinder von 8 bis 10 Jahren**, Do, 25. September, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **L74032**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren**, Sa, 22. November, 9-12 Uhr, 1x, 30 €, Jörg Bobens, **L74034**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Babyschwimmen – Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat**, Di, 7. Oktober, 10.20-10.50 Uhr, 6x, 25 € (+ Eintritt), Elke Kuhnke, **L74110**, Hallenbad
- **NEU Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker Teil 1: Das Küchenabenteuer beginnt! Für Kinder von 8-12 Jahren**, Fr, 17. Oktober, 15-17 Uhr, 1x, 25 € (inkl. Materialkosten), Claudia Wittmann, **L74411**, Schusterhof, Herrnsberg
- **NEU Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker – Teil 2: Entdecke den Geschmack! Für Kinder von 8-12 Jahren**, Fr, 14. November, 15-17 Uhr, 1x, 25 € (inkl. Materialkosten), Claudia Wittmann, **L74412**, Schusterhof, Herrnsberg
- **NEU Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker – Teil 3: Jetzt wird gekocht! Für Kinder von 8-12 Jahren**, Fr, 9. Januar, 15-17 Uhr, 1x, 25 € (inkl. Materialkosten), Claudia Wittmann, **L74413**, Schusterhof, Herrnsberg
- **Just Dance – Kindertanz für Kinder von 6-10 Jahren**, Mo, 13. Oktober, 17-18 Uhr, 6x, 30 €, Madita Nemitz, **L75100**, Grund-/Mittelschule

- **Just Dance – Kindertanz für Kinder ab 10 Jahre**, Mo, 13. Oktober, 18-19 Uhr, 6x, 30 €, Madita Nemitz, **L75101**, Grund-/Mittelschule
- **Werken mit Schwemmholz für Kinder ab 8 Jahren**, Di, 25. November, 15.30-17 Uhr, 3x, 34 € (+ ca. 3 € Materialkosten), Inge Krause, **L75600**, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

Stadt Heideck
Gaby Huber
 Marktplatz 24
 91180 Heideck
 Tel. 09177/4940-22
 gaby.huber@heideck.de



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Sa, 10. Januar, 20-23 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **L13180**, Wegkapelle Rudletzhof
- **NEU Rügen in der Ostsee: Die größte deutsche Insel – Audio-Visions-Schau**, Fr, 14. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 € (Abendkasse), Manfred Klier, **L18304**, Rathaus
- **Heidecker Erzählcafé – Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 16. Oktober, 14.30-16 Uhr, 4x, gebührenfrei, Georg Hafner, **L18750**, Rathaus

● **Italienisch A2 – Online**, **online**
 Di, 7. Oktober, 19.30-21 Uhr, 13x, 124 €, Kerstin Deitmer, L35203, Online

- **Hatha Yoga für den Rücken – weiterführender Kurs**, Mo, 22. September, 17-18.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **L40351**, Städt. Kindergarten
- **Hatha Yoga – weiterführender Kurs**, Mo, 22. September, 18.45-20.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **L40352**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden I**, Do, 9. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 12x, 67 €, Birgit Wolf, **L40353**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden II**, Do, 9. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 12x, 67 €, Birgit Wolf, **L40354**, Städt. Kindergarten
- **Yoga für Jeden III**, Do, 9. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 12x, 67 €, Birgit Wolf, **L40355**, Städt. Kindergarten
- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Di, 23. September, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **L41545**, Grund-/Mittelschule, Kl. Turnhalle

- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 1a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 10. Oktober, 9.20-10.20 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **L50441**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 2a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 12. Dezember, 9.20-10.20 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **L50442**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 10. Oktober, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **L50443**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 12. Dezember, 10.30-11.30 Uhr, 8x, 60 €, Gisela Timm, **L50444**, Bürgerhaus St. Benedikt

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



- **Erben und Verben – Brauche ich ein Testament?** Mi, 1. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Anja Jäger, **L11415**, Residenz
- **NEU Elternsein zwischen Traum und Wahnsinn – Selbstfürsorge für Dich als Elternteil**, Fr, 12. September, 16-17.30 Uhr, 5x, 48 €, Birgit Perless, **L16200**, Haus des Gastes
- **NEU Mehr als nur Wetter: Vom Small Talk zum echten Gespräch**, Do, 20. November, 18-21 Uhr, 1x, 29 €, Franka Elsbett-Klumpers, **L17210**, Residenz
- **NEU Selbstmarketing für Frauen – Sichtbar. Souverän. Selbstbewusst.** Di, 13. Januar, 18.30-21 Uhr, 4x, 125 €, Franka Elsbett-Klumpers, **L17211**, Residenz
- **NEU Rügen in der Ostsee: Die größte deutsche Insel – Audio-Visions-Schau**, Do, 20. November, 19.30-21 Uhr, 1x, 7 € (Abendkasse), Manfred Klier, **L18305**, Residenz
- **Fotofreunde HIP**, Di, 23. September, 19.30-22 Uhr, 8x, 25 €, Klaus Endres, **L18650**, Residenz
- **3D-Druck für Einsteigende Gestalten, Drucken, Staunen!** Mi, 19. November, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 24 €, Heinz Tschabrun, **L23501**, Haus des Gastes

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Living English Basic Fun Enjoy Learning bei talking – A2**, Di, 23. September, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, L32702, Realschule
- **Living English for Young and Old Enjoy Learning by talking – B1**, Di, 23. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **L32703**, Realschule
- **Italiano con conoscenze del livello A1 – Kleingruppe**, Mo, 22. September, 10-11.15 Uhr, 12x, 112 €, Karin Zargaoui, **L35104**, Residenz
- **Italienisch – Ripetizione e approfondimento del livello B1/B2 – Kleingruppe**, Mi, 15. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 10x, 112 €, Kerstin Deitmer, **L35302**, Realschule

- **Spanisch A1/A2 – Español para principiantes – Kleingruppe**, Mi, 24. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 168 €, Halina Barrios, **L37104**, Realschule
- **Spanisch A1/A2 – ¡Un paso más!** Di, 23. September, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **L37105**, Realschule
- **Spanisch B2 – Los miércoles por la tarde**, Mi, 24. September, 19-20.30 Uhr, 14x, 104 €, Ursula Reitberger, **L37402**, Realschule
- **NEU Hatha Yoga – MiBoCo: Bewusst in den Sonntag starten**, So, 12. Oktober, 9.30-11 Uhr, 6x, 50 €, Jasmin Wunder, **L40383**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Do, 9. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **L40389**, Haus des Gastes
- **Yoga für Einsteigende und Fortgeschrittene**, Do, 9. Oktober, 18.45-19.45 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **L40390**, Haus des Gastes
- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® Beckenboden Yoga weiterführender Kurs**, Di, 23. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **L40391**, Haus des Gastes

- **Yoga mit Faszientraining Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Di, 23. September, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **L40392**, Haus des Gastes
- **Yoga meets Soundbath – Zeit für Dich Entspannung mit Klangschalen**, Do, 23. Oktober, 18.30-20.15 Uhr, 1x, 28 €, Lisa Vierthaler, **L40400**, Tanzstudio Pietzner
- **Wirbelsäulengymnastik Rückenfit**, So, 21. September, 10-11 Uhr, 8x, 40 €, Heike Teufel, **L41373**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik Rückenfit**, Mo, 22. September, 17-18 Uhr, 11x, 55 €, Heike Teufel, **L41374**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik Rückenfit**, Mo, 22. September, 18-19 Uhr, 11x, 55 €, Heike Teufel, **L41375**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik Rückenfit**, Mi, 24. September, 18-19 Uhr, 11x, 55 €, Heike Teufel, **L41376**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle

STADT HILPOLTSTEIN DIE BURGSTADT AM ROTHSEE

VERANSTALTUNGSHÖHEPUNKTE	FÜHRUNGEN UND WANDERUNGEN
Sa, 30. Aug. SUMMER END Party	So, 21. Sept. Stadtführung für Kinder
Sa, 13. Sept. HIPLIVE MUSIKFESTIVAL	So, 28. Sept. / So, 26. Okt. Tour durch die Altstadt
So, 7. Sept. MICHAELIMARKT	So, 19. Okt. Burgführung
Sa, 27. und So, 28. Sept. DRACHENFEST	Fr, 31. Okt. Halloween-Führung
Sa, 18. Okt. Oldie-Party	So, 09. Nov. Residenzführung
Sa, 29. und So, 30. Nov. WEIHNACHTSMARKT	Sa, 22. Nov. Nachtwächterführung
So, 15. März 2026 OSTERMARKT	So, 07. Dez. Stadt- und Residenzführung im Advent
	Sa, 13. Dez. Fackelwanderung
	Di, 06. Jan. 2026 Kirchenführung Mindorf

www.hilpoltstein.de/veranstaltungen

Stadt Hilpoltstein · Kultur & Tourismus
 Kirchenstraße 1 · 91161 Hilpoltstein · Telefon 09174 978-505 · kultur@hilpoltstein.de ·

- **Wirbelsäulengymnastik Rückenfit**, Do, 25. September, 16.30-17.30 Uhr, 12 x, 60 €, Heike Teufel, **L41377**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wassergymnastik kombiniert mit Aquafitness für Senioren**, Mi, 24. September, 17-17.45 Uhr, 15 x, 63 € (inkl. Eintritt), Isabell Kraus, **L41843**, Auhof, Schwimmbad
- **Aquafitness kombiniert mit Wassergymnastik**, Mi, 24. September, 17.45-18.30 Uhr, 15 x, 63 € (inkl. Eintritt), Isabell Kraus, **L41844**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 22. September, 17-18 Uhr, 15 x, 83 € (inkl. Eintritt), Mario Brzosc, **L41845**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 22. September, 18.15-19.15 Uhr, 15 x, 83 € (inkl. Eintritt), Mario Brzosc, **L41846**, Auhof, Schwimmbad
- **Aquafitness**, Do, 25. September, 19-20 Uhr, 15 x, 83 € (inkl. Eintritt), Mario Brzosc, **L41847**, Grundschule
- **Aquafitness**, Do, 25. September, 20-21 Uhr, 15 x, 83 € (inkl. Eintritt), Mario Brzosc, **L41848**, Grundschule
- **Stillgruppe – Stillen – ein besonderer Augenblick**, Di, 11. November, 9.30-11 Uhr, 5 x, 56 €, Claudia Gläser, **L44050**, Haus des Gastes
- **Stillvorbereitung für werdende Eltern**, Fr, 14. November, 17.30-19.30 Uhr, 1 x, 15 € (pro Person), Claudia Gläser, **L44051**, Haus des Gastes
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Kompaktkurs**, Sa, 8. November, 9.30-13 Uhr, 1 x, 45 € (inkl. Skript), Elke Spruck, **L45005**, Residenz
- **NEU Letzte Hilfe – Am Ende wissen, wie es geht**, Fr, 10. Oktober, 14-18 Uhr, 1 x, 20 € (inkl. Skript), Klaus Rettlinger, **L45101**, Residenz
- **Einführung in die Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke**, Di, 21. Oktober, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Anna Velisek, **L4538**, Residenz
- **NEU Literatur am Nachmittag Lesungen, Buchvorstellungen, Diskussionsrunden in der Residenz**, Mo, 10. November, 15-16 Uhr, 3 x, gebührenfrei, Johannes Ammon, **L50103**, Residenz
- **Gitarre zur Liedbegleitung Anfänger*innen Teil 1**, Di, 7. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10 x, 83 €, Peter Knaupp, **L50450**, Residenz, Raum Heinrich Kuhn

- **Gitarrentreff der vhs** Do, 30. Oktober, 20-22 Uhr, 5 x, gebührenfrei, Peter Knaupp, **L50455**, Sportheim Hofstetten, Am Irlle 1
- **Line Dance Country & Westertanz für Fortgeschrittene**, Fr, 26. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 74 €, Brigitte Schnellinger, **L51252**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Gegenständliches Malen und Zeichnen Landschaften und Stilleben**, Mi, 24. September, 17-19 Uhr, 10 x, 99 €, Karl-Heinz Brunner, **L52005**, Haus des Gastes
- **Aquarell & Lettering – Winterzauber Festliche Karten und zauberhafte Illustrationen gestalten**, Di, 11. November, 18-21 Uhr, 2 x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **L52701**, Haus des Gastes
- **Aquarell & Lettering – Weihnachtsfreude Festliche Karten, Geschenkanhänger und persönliche Geschenkideen gestalten**, Mi, 26. November, 18-21 Uhr, 2 x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **L52702**, Haus des Gastes
- **Aquarell & Lettering – Neujahrsfrische Deko – Stimmungsvolle Winterillustrationen für Ihre persönliche Deko gestalten**, Mo, 19. Januar, 18-21 Uhr, 2 x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **L52703**, Haus des Gastes
- **NEU StreetArt im BANKSY-Style – Kreieren Dein eigenes urbanes Kunstwerk**, Mo, 24. November, 18-21 Uhr, 1 x, 23 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **L52704**, Haus des Gastes
- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 24. Oktober, 18-20 Uhr, 2 x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **L53603**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15
- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 14. November, 18-20 Uhr, 2 x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **L53604**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 30. Januar, 18-20 Uhr, 2 x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **L53605**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15
- **Silberringe „de Luxe“ – Luxuriöse Silberringe mit Edelstein**, Do, 4. Dezember, 17-20.30 Uhr, 1 x, 27 € (+ ca. 30 bis 70 € Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **L53606**, Residenz
- **NEU Socken stricken**, Mo, 22. September, 19-21 Uhr, 3 x, 45 € (+ Materialkosten), Christina Buchmüller, **L54300**, Haus des Gastes
- **NEU Fäustlinge stricken**, Mo, 13. Oktober, 19-21 Uhr, 3 x, 45 € (+ Materialkosten), Christina Buchmüller, **L54301**, Haus des Gastes
- **NEU Bohren, Sägen, Schrauben „Ich schaff das ...“ – Handwerkliche Grundfertigkeiten für Frau und Mann**, Mo, 3. November, 18-19.45 Uhr, 6 x, 79 €, Klaus Rettlinger, **L57000**, Mittelschule, Werkraum
- **Schafkopf für Einsteigende Grundlagen zum Erlernen der gängigen Spielformen**, Fr, 7. November, 18-19.30 Uhr, 6 x, 57 €, Klaus Rettlinger, **L58000**, Stadthalle, Restaurant
- **Eltern-Kind Aufbauschwimmkurs ab 5,5 Jahren mit Elternteil**, Fr, 26. September, 14-14.45 Uhr, 5 x, 28 €, Michaela Penkert, **L74219**, Grundschule
- **Grundtechniken des Kraulschwimmens Kraulkurs für Kinder ab 9 Jahren**, Fr, 26. September, 14.45-15.30 Uhr, 8 x, 45 € (inkl. Eintritt), Michaela Penkert, **L74230**, Grundschule
- **NEU TasseBecherDose – Keramikgefäße bauen und gestalten für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil**, Sa, 18. Oktober, 10-12 Uhr, 1 x, 25 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ 38 € Materialkosten), Julia Isenberg, **L75610**, Residenz
- **NEU Keramikteller – Alltagsgeschirr selbst gemacht für Kinder ab 5 Jahren mit Elternteil**, So, 26. Oktober, 10-12 Uhr, 1 x, 25 € (1 Erwachsener + 1 Kind) (+ 38 € Materialkosten), Julia Isenberg, **L75611**, Residenz
- **NEU Winterzauber-Tonhäuschen zum Räuchern oder Leuchten – Für Kinder ab 8 Jahren**, Sa, 8. November, 10-12 Uhr, 1 x, 25 € (+ 20 € Materialkosten), Julia Isenberg, **L75612**, Residenz

Gemeinde Kammerstein

Karin Löhner
Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel. 09122/9255-18
karin.loehner@vhs-roth.de



- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 14. November, 17-16 Uhr, 2 x, 165 €, Peter Helmstetter, **L22151**, Götz GmbH, Haag
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 12. Dezember, 17-16 Uhr, 2 x, 165 €, Peter Helmstetter, **L22152**, Götz GmbH, Haag
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzelbstwerber**, Fr, 9. Januar, 17-16 Uhr, 2 x, 165 €, Peter Helmstetter, **L22153**, Götz GmbH, Haag
- **NEU Rücken-Workshop Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken**, Sa, 15. November, 13.30-16 Uhr, 1 x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **L40060**, Bauhof
- **NEU Qigong – Entspannt in den Abend**, Mi, 1. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 5 x, 32 €, Thomas Übelacker, **L40768**, Bauhof
- **NEU Qigong – Entspannt in den Abend**, Mi, 12. November, 18.15-19.15 Uhr, 4 x, 26 €, Thomas Übelacker, **L40769**, Bauhof
- **NEU Whiskypräsentation und Verkostung – Whiskyseminar „Scotch at its best“**, Sa, 15. November, 19-22 Uhr, 1 x, 55 € (inkl. Materialkosten), Armin Schüssler, **L42320**, Bürgerhaus
- **NEU Whiskypräsentation und Verkostung – Whiskyseminar „Whisky und Schokolade“**, Sa, 31. Januar, 19-22 Uhr, 1 x, 55 € (inkl. Materialkosten), Armin Schüssler, **L42321**, Bürgerhaus
- **DorSana® bei Beschwerden an den Füßen – Selbsthilfeübungen – speziell Hallux-Valgus**, Di, 14. Oktober, 19-20.30 Uhr, 1 x, 12 €, Doris Böhm, **L45309**, Bauhof
- **NEU Unsere Kinder stärken – natürlich mit Dorn, Schübler & Co.**, Di, 30. September, 19-21.15 Uhr, 1 x, 17 €, Doris Böhm, **L45310**, Bauhof

- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 23. September, 9-11.30 Uhr, 4 x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **L53101**, Töpferwerkstatt Hechtel, Poppenreuth 1
- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 23. September, 19-21.30 Uhr, 4 x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **L53102**, Töpferwerkstatt Hechtel, Poppenreuth 1

Gemeinde Rednitzhembach

Christian Wagner
Tel. 09122/6921-31
Selina Böhm
Tel. 09122/6921-57
Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
christian.wagner@vhs-roth.de
selina.boehm@vhs-roth.de



- **Seniorengymnastik**, Do, 25. September, 14.30-16 Uhr, 8 x, 60 €, Stephanie Schwarm, **L41206**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Seniorengymnastik**, Do, 27. November, 14.30-16 Uhr, 9 x, 67 €, Stephanie Schwarm, **L41207**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 22. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41860**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 1. Dezember, 19-19.45 Uhr, 8 x, 100 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41861**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 22. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41862**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 1. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8 x, 100 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41863**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 23. September, 19-19.45 Uhr, 9 x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41864**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 2. Dezember, 19-19.45 Uhr, 8 x, 100 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41865**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 23. September, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41866**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Di, 2. Dezember, 19.45-20.30 Uhr, 8 x, 100 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41867**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 25. September, 19.15-20 Uhr, 9 x, 113 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41870**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 4. Dezember, 19.15-20 Uhr, 8 x, 100 € (inkl. Eintritt), Sport&FunKids e.V., **L41871**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Kochkurs: Asia-Streetfood – Essen am Puls der Zeit – Köstlichkeiten von der Straße Südostasiens**, Mi, 24. September, 18-22 Uhr, 1 x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42181**, G+M-Schule
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 22. September, 17-18.15 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **L41101**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 22. September, 18.15-19.30 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **L41102**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 22. September, 19.45-21 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **L41103**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 24. November, 17-18.15 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **L41104**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 24. November, 18.15-19.30 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **L41105**, Gemeindezentrum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 24. November, 19.45-21 Uhr, 8 x, 64 €, Stephanie Schwarm, **L41106**, Gemeindezentrum

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Kochkurs: Die Vielfalt der mexikanischen Küche**, Mi, 29. Oktober, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42182**, G+M-Schule
- **Kochkurs: Curry aus Thailand, Indien, Vietnam und Indonesien, Sri Lanka – Exotisch und feurig**, Do, 20. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42183**, G+M-Schule
- **Kochkurs: Wok vegetarisch Pfannenrühren, Dämpfen, Schmoren**, Mi, 26. November, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **L42184**, G+M-Schule
- **Kochkurs: Indien – Vegetarische Rezepte aus dem Süden!**, Mi, 3. Dezember, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42185**, G+M-Schule
- **Kochkurs: Thailand's Köstlichkeiten**, Mi, 10. Dezember, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42186**, G+M-Schule
- **Kochkurs: Pralinen – Selbst herstellen, naschen und mitnehmen**, Mi, 17. Dezember, 18-22 Uhr, 1x, 40 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42187**, G+M-Schule
- **Kochkurs: Pralinen – Selbst herstellen, naschen und mitnehmen**, Do, 18. Dezember, 18-22 Uhr, 1x, 40 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42188**, G+M-Schule
- **Kochkurs: Knödelkurs – Die Kunst der Knödelherstellung**, Mi, 14. Januar, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42189**, G+M-Schule
- **Babyschwimmen 1**
4. bis 8. Lebensmonat, Mi, 24. September, 9.30-10 Uhr, 9x, 18 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74113**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 2**
8. bis 12. Lebensmonat, Mi, 24. September, 10-10.30 Uhr, 9x, 18 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74114**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3**
12. bis 24. Lebensmonat, Mi, 24. September, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 122 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74115**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 1**
4. bis 8. Lebensmonat, Mi, 3. Dezember, 9.30-10 Uhr, 8x, 96 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74116**, Wohnanlage Rednitzgarten

- **Babyschwimmen 2**
8. bis 12. Lebensmonat, Mi, 3. Dezember, 10-10.30 Uhr, 8x, 96 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74117**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3**
12. bis 24. Lebensmonat, Mi, 3. Dezember, 10.30-11.15 Uhr, 8x, 18 € (Mutter/Vater + ein Kind), Sport&FunKids e.V., **L74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

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



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Sa, 22. November, 21-23.59 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **L13201**, Modellflugplatz (südlich von Weiler)
- **NEU Fit durch die Saison Motorradpflege leicht gemacht Workshop**, Di, 21. Oktober, 18-20 Uhr, 1x, 20 €, Bernhard Baier, **L13400**, Baier Motorradwerkstatt, Birkenweg 9
- **NEU Morgenyoga im Herbstgefühl Wenn Blätter tanzen**, Di, 14. Oktober, 8.30-9.30 Uhr, 6x, 34 €, Jasmin Braun, **L40503**, Funktionsgebäude, Bachgasse 8
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 24. September, 19-20 Uhr, 15x, 74 €, Simone Wendland, **L41428**, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 6. Oktober, 20-21 Uhr, 10x, 50 €, Lisa Bernecker, **L41433**, Grundschule, Turnhalle
- **NEU Zumba® Gold**, Di, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Melanie Kuch, **L41581**, Grundschule, Turnhalle
- **Kochkurs: Wildkräuterküche – Kochen mit wilden Kräutern**, Mi, 29. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Petra Ortlepp, **L42200**, Funktionsgebäude, Bachgasse 8
- **Lust und Freude mit Acryl – Einführung in die Grundtechniken**, Sa, 27. September, 13-17 Uhr, 1x, 30 €, Maria Schwab, **L52124**, Funktionsgebäude, Bachgasse 8

- **Nur Fliegen ist schöner! – Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 7. Februar, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **L58110**, Sportheim, Weilerer Berg 16, Sportplatz

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



Persönliche und telefonische Beratung zu Kursen und Prüfungen (Einstufungstests, Leben in Deutschland/LiD, Deutschtest für Zuwanderer/DTZ, Einbürgerungstest)

Öffnungszeiten:
Dienstag 9 - 12 Uhr
Donnerstag 9 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr

- **NEU Wirtschaft verstehen Grundlagen und Alltagsbezug – Was hat Wirtschaft mit mir zu tun?**, Sa, 15. November, 10-11.30 Uhr, 1x, 10 €, Paul Hegendörfer, **L10010**, Seckendorffschloss
- **Geld, Konsum & Zukunft Wirtschaftliches Wissen für den Alltag – Wie ich mit Geld und Konsum klug umgehe**, Sa, 22. November, 10-11.30 Uhr, 1x, 10 €, Paul Hegendörfer, **L10011**, Seckendorffschloss
- **NEU Alles blitzblank – Probiotisch reinigen im Haushalt**, Mi, 19. November, 18.30-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **L14110**, Seckendorffschloss
- **Ordnung schaffen – Workshop Tipps und innere Klarheit für ein aufgeräumtes Leben**, Fr, 14. November, 16-21 Uhr, 1x, 57 € (inkl. Skript), Petra Schwarz, **L15003**, Seckendorffschloss

- **Patchwork – bunte Kunstwerke Die Wilden Patchwork-Weiber stellen aus**, Sa, 8. November, 10-18 Uhr, 2x, gebührenfrei, Lieselotte Fink, **L1808**, GS Nordring, Foyer
- **Ausstellung „Menschen in Bewegung“ Die „lange Nacht der Demokratie“ und „AbendRoth“**, Fr, 26. September, 9-17 Uhr, 27x, gebührenfrei, Christina Gänßbauer, **L18106**, Seckendorffschloss
- **NEU Multivisions-Show über Nationalparks in Schweden – Reisedokumentation**, Sa, 15. November, 19.30-22 Uhr, 1x, 10 € (Abendkasse), Thilo Bittner, **L18310**, Seckendorffschloss
- **Wilde Wiesenpracht – Spätsommerliche Wildpflanzenführung**, So, 5. Oktober, 11-13 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **L18470**, Feuerwehrhaus Belmbrach, Hofstettener Weg
- **NEU Heilpflanzen in Märchen (Workshop) – Wie das Wissen über Heilpflanzen schon in unseren alten Volksmärchen vermittelt wurde**, So, 26. Oktober, 11-14 Uhr, 1x, 19 €, Ute Seelig, **L18471**, Seckendorffschloss
- **Nase frei! – Mit Wild- und Heilkräutern durch die Erkältungszeit**, So, 16. November, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ ca. 3 bis 5 € Materialkosten), Ute Seelig, **L18472**, Seckendorffschloss
- **Wilder Winterspaziergang – Die Natur im Winter mit anderen Augen sehen**, So, 4. Januar, 11-13 Uhr, 1x, 13 € (+ 2 € Materialkosten), Ute Seelig, **L18473**, Feuerwehrhaus Belmbrach, Hofstettener Weg
- **Resilienz – Gesundheit beginnt beim Denken und Sprechen**, Mi, 22. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **L20302**, Seckendorffschloss
- **NEU Autonomie und Verbundenheit beginnt beim Denken und Sprechen**, Mo, 10. November, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **L20303**, Seckendorffschloss
- **NEU Wertschätzung verbunden mit Klarheit und Stärke – In der Sprache liegt die Kraft**, Do, 13. November, 18.30-20.30 Uhr, 3x, 50 €, Claudia Frohns, **L20304**, Seckendorffschloss
- **NEU Einfach mal glücklich sein und Lebensfreude zeigen**, Mo, 19. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **L20305**, Seckendorffschloss

- **NEU Nein. Ist ein vollständiger Satz – Wohlwollend Grenzen spüren, setzen und wahren**, Do, 22. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **L20306**, Seckendorffschloss
- **KI verstehen: ChatGPT für Senior*innen**, Do, 9. Oktober, 17-19 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **L23000**, Seckendorffschloss
- **Word für Einsteigende Von der Idee zum perfekten Dokument**, Di, 11. November, 17-19 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **L23110**, Seckendorffschloss
- **Excel für Einsteigende – Zahlen, Daten, Erfolg!** Di, 30. September, 17-19 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **L23210**, Seckendorffschloss
- **Outlook Basics Microsoft 365 Einfach und effizient organisiert!** Di, 13. Januar, 17-19 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **L23350**, Seckendorffschloss
- **NEU Online-Marketing für Verein/Ehrenamt – Digital erfolgreich mit überschaubarem Aufwand**, Mo, 12. Januar, 18.30-20 Uhr, 3x, 36 €, Sebastian Dietrich, **L23600**, Seckendorffschloss

// IHRE COMPUTER SPINNEN?
// IHR NETZWERK LÄUFT NICHT?



Auch nach 30 Jahren **LIEBEN** wir es, die IT-Monster unserer Kunden zu zähmen.

Rufen Sie uns an:
www.it4network.de
09171/89 59 90

IT4Network

● **NEU** Social Media in der Erziehung Was sind die Trends, Chancen & Herausforderungen?, Mo, 10. November, 18.30-20 Uhr, 1 x, 7 €, Sebastian Dietrich, **L23650**, Seckendorffschloss

● **NEU** Ein neues, digitales Gerät selbst anschaffen – gut vorbereitet zur richtigen Entscheidung – Info-Abend für Senior*innen, Mi, 24. September, 18-20 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Bert Timm, **L24000**, Seckendorffschloss

● Individuelle IT-Einzelschulung Persönliche Unterstützung für PC, Laptop, Smartphone & Tablet, Mi, 11. Februar, 14-17.30 Uhr, 1 x, 49 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **L24200**, Seckendorffschloss

● **NEU** Mobil unterwegs – mit DB App & Google Maps, Do, 8. Januar, 17-19 Uhr, 2 x, 45 €, Bert Timm, **L25720**, Seckendorffschloss

● **NEU** WhatsApp für Senior*innen – Einfach loslegen!, Do, 23. Oktober, 17-19 Uhr, 2 x, 45 €, Bert Timm, **L25730**, Seckendorffschloss

● **NEU** Start or Refresh English A1 – Für Wiedereinsteigende und Anfänger*innen, Mo, 22. September, 10-11.30 Uhr, 10 x, 83 €, Andreas Herrmann, **L32150**, Seckendorffschloss

● English Evening Circle B2 Conversation and more, Mo, 22. September, 18.30-20 Uhr, 6 x, 68 €, Karin Zargaoui, **L32310**, GS Kupferplatte

● **NEU** Easy English B1 – Upgrade your English, Mi, 24. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 83 €, Andreas Herrmann, **L32311**, GS Kupferplatte

● English Conversation Morning Circle, Mi, 24. September, 10-11.30 Uhr, 6 x, 14-tägig, 57 €, Karin Zargaoui, **L32710**, Seckendorffschloss

● Start or Refresh English A2 Unterhaltsamer Konversationskurs, Di, 23. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 83 €, Andreas Herrmann, **L32712**, Seckendorffschloss

● Französisch für fortgeschrittene Anfänger*innen, Mo, 22. September, 17-18.30 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **L33002**, Seckendorffschloss

● Französisch für fortgeschrittene Anfänger*innen, Di, 23. September, 9-10.30 Uhr, 10 x, 83 €, Claudia Lux, **L33010**, Seckendorffschloss

● Französisch A1, Mi, 24. September, 18-19.30 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **L33120**, Seckendorffschloss

● Französisch A2, Do, 25. September, 16.30-18 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **L33207**, Seckendorffschloss

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

● **Französisch B1**, Mi, 24. September, 19.30-21 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **L33306**, Seckendorffschloss

● **Französisch B1**, Do, 25. September, 18-19.30 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **L33307**, Seckendorffschloss

● **Französische Konversation B1**, Mo, 22. September, 18.30-20 Uhr, 15 x, 125 €, Karin Rösch, **L33704**, Seckendorffschloss

● **Italienisch A2 – Lebendiges Italienisch für den Alltag**, Di, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x, 74 €, Sabine Krebs, **L3528**, GS Kupferplatte

● **Neugriechisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**, Mo, 6. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10 x, 95 €, Sofia Tzoumali-Spanger, **L36300**, GS Kupferplatte

● **NEU** Spanisch für Anfänger*innen, Mi, 8. Oktober, 17.30-19 Uhr, 14 x, 104 €, Simone Aubry, **L37030**, Seckendorffschloss

● **NEU** Spanisch B2, Mi, 8. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 14 x, 104 €, Simone Aubry, **L37430**, Seckendorffschloss

● **Tschechisch für Anfänger*innen**, Di, 23. September, 19-20.30 Uhr, 10 x, 112 €, Uwe Hansen, **L38000**, GS Kupferplatte

● **Tschechisch A1**, Mo, 22. September, 19-20.30 Uhr, 15 x, 168 €, Uwe Hansen, **L38001**, GS Kupferplatte

● **Achtsam ins neue Jahr starten – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, Sa, 17. Januar, 10-14 Uhr, 1 x, 30 €, Wolfgang Stenz, **L40003**, Seckendorffschloss

● **NEU** Vom Stressjunkie zur Gelassenheitsqueen – Mehr innere Ruhe und Balance im Alltag, Di, 13. Januar, 19-21 Uhr, 3 x, 38 €, Tanja Bachhofer, **L40004**, Seckendorffschloss

● **NEU** Besser schlafen mit Yoga-Entspannungsübungen, Sa, 18. Oktober, 9-12 Uhr, 1 x, 23 €, Eva Angela Böhm, **L40026**, Seckendorffschloss

● **Tag der Entspannung – Wohlfühlen und Energie schöpfen**, Sa, 25. Oktober, 9-16 Uhr, 1 x, 37 €, Eva Angela Böhm, **L40027**, Seckendorffschloss

● **NEU** Fit durch Herbst & Winter – Fitnesstraining, Atemübungen, Klangschalenmeditation, Do, 13. November, 17-18.30 Uhr, 6 x, 57 €, Sonja Heindl, **L40050**, Seckendorffschloss

● **NEU** Fit durch Herbst & Winter – Fitnesstraining, Atemübungen, Klangschalenmeditation, Do, 8. Januar, 17-18.30 Uhr, 6 x, 57 €, Sonja Heindl, **L40051**, Seckendorffschloss

● **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, So, 16. November, 14-17 Uhr, 1 x, 23 €, Sonja Heindl, **L40052**, Seckendorffschloss

● **Ein Wohlfühlnachmittag nur für dich Bunter Mix aus Entspannungsmethoden**, Sa, 7. Februar, 14-17 Uhr, 1 x, 23 €, Sonja Heindl, **L40053**, Seckendorffschloss

● **Burnout präventiv vermeiden Workshop für einen entspannteren Alltag**, Sa, 29. November, 14-18.30 Uhr, 1 x, 34 €, Sonja Heindl, **L40160**, Seckendorffschloss

● **NEU** Aktive Meditation: Tanzen & Schütteln – Die heilende Kraft der Bewegung erfahren, Sa, 15. November, 14-17 Uhr, 1 x, 23 €, Eveline EnBer, **L40161**, Seckendorffschloss

● **NEU** Aktive Meditation: Summen & Tanzen – Die heilende Kraft der Bewegung erfahren, Sa, 6. Dezember, 14-17 Uhr, 1 x, 23 €, Eveline EnBer, **L40162**, Seckendorffschloss

● **NEU** Aktive Meditation: Spontane Bewegung & Tanzen – Die heilende Kraft der Bewegung erfahren, Sa, 31. Januar, 14-17 Uhr, 1 x, 23 €, Eveline EnBer, **L40163**, Seckendorffschloss

● **Yoga auf dem Stuhl**, Do, 25. September, 10-11 Uhr, 10 x, 56 €, Elisabeth Luger, **L40519**, Septemberinum, Am Stadtpark 1, Saal

● **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 22. September, 10-11.15 Uhr, 10 x, 70 €, Elisabeth Luger, **L40520**, Seckendorffschloss

● **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 24. September, 10-11.15 Uhr, 10 x, 70 €, Elisabeth Luger, **L40521**, Seckendorffschloss

● **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 24. September, 17.45-19.15 Uhr, 15 x, 125 €, Eva Angela Böhm, **L40522**, Seckendorffschloss

● **Hatha Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 24. September, 19.30-21 Uhr, 15 x, 125 €, Eva Angela Böhm, **L40523**, Seckendorffschloss

● **Yoga für den Rücken – Weiterführender Kurs**, Do, 25. September, 17.30-19 Uhr, 15 x, 125 €, Eva Angela Böhm, **L40524**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

● **Yoga mit Faszientraining Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Do, 25. September, 19.15-20.45 Uhr, 12 x, 100 €, Eva Angela Böhm, **L40525**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

● **Yoga mit Faszientraining – Kompaktkurs für Anfänger*innen**, Sa, 18. Oktober, 13-16 Uhr, 1 x, 23 €, Eva Angela Böhm, **L40532**, Seckendorffschloss

● **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining**, Sa, 11. Oktober, 9-12 Uhr, 1 x, 23 €, Eva Angela Böhm, **L40533**, Seckendorffschloss

● **Hatha Yoga und Yoga Nidra – Zur Ruhe kommen – Neue Energien schöpfen**, Sa, 22. November, 13-16 Uhr, 1 x, 23 €, Eva Angela Böhm, **L40534**, Seckendorffschloss

● **Sonne, Mond und Sternen Yoga**, Sa, 22. November, 9-12 Uhr, 1 x, 23 €, Eva Angela Böhm, **L40535**, Seckendorffschloss

● **Yoga für Hüfte und Beckenboden Beweglich & stabil in der eigenen Mitte**, Sa, 11. Oktober, 13-16 Uhr, 1 x, 23 €, Eva Angela Böhm, **L40536**, Seckendorffschloss

● **Tai-Chi-Chuan für Anfänger*innen**, Di, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 75 €, Gerhard Spies, **L40713**, GS Kupferplatte

● **Tai-Chi-Chuan für Fortgeschrittene**, Di, 7. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 10 x, 112 €, Gerhard Spies, **L40714**, GS Kupferplatte

● **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung**, Di, 23. September, 17-18.30 Uhr, 6 x, 57 €, Sonja Heindl, **L40776**, Seckendorffschloss

● **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung**, Di, 11. November, 17-18.30 Uhr, 6 x, 57 €, Sonja Heindl, **L40777**, Seckendorffschloss

● **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung**, Di, 13. Januar, 17-18.30 Uhr, 5 x, 48 €, Sonja Heindl, **L40778**, Seckendorffschloss

● **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 25. September, 9.30-11 Uhr, 10 x, 95 €, Edith Spies, **L40781**, Seckendorffschloss

● **Qigong am Samstag**, Sa, 13. Dezember, 10-12 Uhr, 1 x, 20 €, Edith Spies, **L40782**, Seckendorffschloss

● **Qigong am Samstag**, Sa, 10. Januar, 10-12 Uhr, 1 x, 20 €, Edith Spies, **L40783**, Seckendorffschloss

● **Fitness- und Figurtraining mit Spaß und Musik**, Mo, 13. Oktober, 20.30-21.30 Uhr, 10 x, 50 €, Daniela Lohmüller, **L41142**, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle

Energie für Zuhause und Ihre Zukunft!

Wir liefern
Strom
Ökostrom
Ladestrom
Gas
Wasser

Wir bieten
PV-Anlagen
Prämie für E-Auto (THG)
Wallboxen
Ladesäulen E-Autos
Nahwärme

Immer für Sie da
Kompetenter Partner
Alles aus einer Hand

www.stadtwerke-roth.de Tel. 09171 9727-0

Energie sichert Zukunft!
STADTWERKE ROTH

- **NEU** **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Do, 13. November, 9-10.15 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **L41143**, Seckendorffschloss
- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Di, 30. September, 14-15 Uhr, 10x, 50 €, Irmgard Wechsler, **L4128**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 9. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 6x, 34 €, Susa Riesinger, **L41255**, Seckendorffschloss
- **Pilates – Flexibilität – Mensch in Bewegung**, Do, 15. Januar, 18.15-19.15 Uhr, 6x, 34 €, Susa Riesinger, **L41256**, Seckendorffschloss
- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 22. September, 18.15-19.15 Uhr, 9x, 45 €, Nicole Frenzel, **L41591**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 1. Dezember, 18.15-19.15 Uhr, 8x, 40 €, Nicole Frenzel, **L41592**, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 24. September, 19-20 Uhr, 11x, 55 €, Anette Katheder, **L41593**, GS Kupferplatte
- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 7. Januar, 19-20 Uhr, 6x, 30 €, Anette Katheder, **L41594**, GS Kupferplatte
- **Farbberatung nach 10 Jahreszeiten – Natürliche Schönheit mit den richtigen Farben**, Di, 25. November, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 € (inkl. Materialkosten), Helga Dollhofer-Veleta, **L43110**, Seckendorffschloss
- **Schminken – natürlich und dezent – Schmink-Workshop**, Di, 21. Oktober, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 € (inkl. Materialkosten), Helga Dollhofer-Veleta, **L43118**, Seckendorffschloss
- **NEU** **Klostermedizin – Gesundheit fördern mit den 6 Lebensregeln Das Wissen der Hildegard von Bingen**, Mi, 14. Januar, 18.30-20 Uhr, 1x, 10 €, Jasmin Emter, **L44111**, Seckendorffschloss
- **NEU** **Klostermedizin – Heilmittel aus dem Garten der Natur – Das Wissen der Hildegard von Bingen**, Do, 5. Februar, 18.30-20 Uhr, 1x, 10 €, Jasmin Emter, **L44112**, Seckendorffschloss
- **Stimmtraining für Beruf und Freizeit Dein Training für eine gesunde Stimme**, Mo, 20. Oktober, 17-20.30 Uhr, 1x, 27 € (+ ca. 5 € Materialkosten), Laura Grampp, **L44139**, Seckendorffschloss

- **Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**, Di, 23. September, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **L44200**, Seckendorffschloss
- **Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag – Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**, Di, 3. Februar, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **L44202**, Seckendorffschloss
- **Epochen und Motive in der deutschen Literatur**, Mo, 22. September, 19-20.30 Uhr, 4x, 30 €, Albert Rösch, **L50120**, Seckendorffschloss
- **Montags-Lesungen**, Mo, 6. Oktober, 16.30-18 Uhr, 9x, gebührenfrei, Christa Andresen, **L50125**, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **Das Kulturfrühstück im Rahmen der Themenwochen ZUVERSICHT – Ein Ohren- und Gaumenschmaus**, So, 16. November, 9.30-12 Uhr, 1x, 14 €, Susanne Höcker, **L50126**, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **Handpan – Play and listen! Workshop für Anfänger*innen**, So, 23. November, 10-14.30 Uhr, 1x, 69 €, Charly Böck, **L50510**, Seckendorffschloss
- **Handpan – Play and listen! Workshop für Anfänger*innen**, Sa, 24. Januar, 10-14.30 Uhr, 1x, 69 €, Charly Böck, **L50511**, Seckendorffschloss
- **Tanzen macht Freude Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Do, 18. Dezember, 10-11.30 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, **L51406**, Seckendorffschloss
- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Do, 8. Januar, 10-11.30 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, **L51407**, Seckendorffschloss
- **Salsa für Einsteigende – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**, So, 12. Oktober, 15-18 Uhr, 1x, 23 € (pro Person), Bernd Guthmann, **L5149**, Seckendorffschloss
- **Salsa für Einsteigende – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**, Sa, 10. Januar, 15-18 Uhr, 1x, 23 € (pro Person), Bernd Guthmann, **L51410**, Seckendorffschloss
- **Salsa-Treff – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**, Do, 16. Oktober, 19.30-21 Uhr, 6x, 68 € (pro Person), Bernd Guthmann, **L51411**, Seckendorffschloss
- **Salsa-Treff – Rhythmus und Leidenschaft entdecken**, Do, 15. Januar, 19.30-21 Uhr, 5x, 56 € (pro Person), Bernd Guthmann, **L51412**, Seckendorffschloss

- **Flotte Linie – lockerer Strich – Zeichnen für Einsteigende**, Sa, 15. November, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **L52027**, Seckendorffschloss
- **Flotte Linie – lockerer Strich – Zeichnen für Einsteigende**, Sa, 7. Februar, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **L52028**, Seckendorffschloss

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Expressives Aquarell – Nass in Nass-Technik und Lasurtechnik**, Sa, 17. Januar, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, **L52029**, Seckendorffschloss
- **NEU** **Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier**, Sa, 25. Oktober, 10-13.15 Uhr, 1x, 25 € (+ 10 € Materialkosten), Katharina Neumann, **L52050**, Seckendorffschloss
- **Malen am Nachmittag**, Mo, 6. Oktober, 15-17 Uhr, 5x, 75 €, Jutta Bock von Wülfigen, **L52130**, Septemberinum
- **Silberne Schmuckunikate aus Silverclay/ Art Clay/ Knetsilber** – Wenn sich Silber wie Ton formen lässt, So, 30. November, 10-18 Uhr, 1x, 53 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **L53611**, Seckendorffschloss
- **Freundschaftsringe, Stapelringe und Wickelringe aus Silber – Trendy Silberringe für Sie und Ihn**, Di, 18. November, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Renate Brandel-Motzel, **L53614**, GS Kupferplatte, Werkraum
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 1 Basics für das Maschinennähen**, Di, 21. Oktober, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **L54040**, GS Kupferplatte
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 2 Aufbaukurs Maschinennähen**, Di, 18. November, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **L54041**, GS Kupferplatte
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine 1 Basics für das Maschinennähen**, Di, 27. Januar, 18.30-21.30 Uhr, 2x, 45 €, Petra Schwendner, **L54042**, GS Kupferplatte

- **Patchwork-Wochenende Gruppe Feuchtwangen**, Sa, 17. Januar, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **L54106**, GS Nordring
- **Patchwork – WPW – Patchwork-Wochenende**, Sa, 27. September, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **L5418**, GS Nordring
- **Patchwork – Wochenende Herbst 2/2025**, Sa, 15. November, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **L54110**, GS Nordring
- **Patchwork – Wochenende Herbst 3/2025**, Sa, 22. November, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **L54111**, GS Nordring
- **Patchwork-Wochenende Gruppe Freystadt**, Sa, 31. Januar, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **L54112**, GS Nordring
- **Digitalfotografie in Theorie und Praxis für Anfänger und Wiedereinsteigende**, Do, 16. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4x, 90 € (inkl. Skript), Thilo Bittner, **L55200**, GS Eckersmühlen
- **Digitale Fotografie – Theorie und Praxis Objekt- und Nachtfotografie**, Fr, 10. Oktober, 19-17 Uhr, 5x, 112 €, Günther Mühlöder, **L55201**, Seckendorffschloss
- **NEU** **Adobe Photoshop CC Grundkurs – Grundlagen und Funktionen von Adobe Photoshop**, Sa, 24. Januar, 10-15 Uhr, 2x, 75 € (inkl. Skript), Thilo Bittner, **L55510**, Seckendorffschloss
- **NEU** **Aquarellmalen für Kinder von 6-10 Jahren**, So, 12. Oktober, 14-16 Uhr, 1x, 18 €, Jutta Bock von Wülfigen, **L75220**, Seckendorffschloss

Gemeinde Röttenbach

Christine Mühling
Rathausplatz 1
91187 Röttenbach
Tel. 0170/5465065
christine.muehling@vhs-roth.de



- **Online erben: Digitaler Nachlass Wie regle ich mein digitales Erbe?**, Fr, 21. November, 18-19.30 Uhr, 1x, 13 €, Bettina Belz, **L11015**, Rathaus
- **NEU** **Schritt für Schritt zum Fotobuch für Einsteigende**, Mi, 22. Oktober, 16-19 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **L13191**, Rathaus

- **NEU** **Workshop Selbstfürsorge Eigene Bedürfnisse erkennen – Selbstvertrauen und Selbsthilfe stärken**, Sa, 22. November, 15-18 Uhr, 1x, 23 €, Kerstin Franke, **L17200**, Rathaus
- **NEU** **Räuchern mit heimischen Pflanzen – Altes Wissen neu entdecken!** Mi, 12. November, 18-20.30 Uhr, 1x, 19 € (+ 4 € Materialkosten), Birgitt Hirscheider, **L17402**, Deutschordenshaus
- **NEU** **Faszination Raunächte – Glaube oder Aberglaube? Räuchern und Rituale!** Mi, 10. Dezember, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Birgitt Hirscheider, **L17403**, Deutschordenshaus
- **NEU** **Workshop Achtsamkeit (er)leben – Raus aus dem Stress, rein ins Leben**, Sa, 15. November, 15-18 Uhr, 1x, 23 €, Kerstin Franke, **L40005**, Rathaus
- **Tiefenentspannung mit Klangschalen – Entspannung für Körper und Psyche**, Do, 13. November, 18-20 Uhr, 1x, 23 €, Nicole Gempel-Ber, **L40025**, Rathaus
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Mi, 15. Oktober, 17-18.30 Uhr, 10x, 95 €, Marietta Huth, **L40471**, Rathaus
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Mi, 15. Oktober, 19-20.30 Uhr, 10x, 95 €, Marietta Huth, **L40472**, Rathaus
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs**, Sa, 24. Januar, 9.30-15.30 Uhr, 1x, 55 € (inkl. Skript), Elke Spruck, **L45006**, Rathaus
- **Portrait im BANKSY-Style – Kreieren Sie Ihr eigenes urbanes Kunstwerk**, Mi, 15. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 23 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **L52706**, Deutschordenshaus
- **Herbstzauber mit Aquarell & Lettering Gestalten Sie stimmungsvolle Karten und herbstliche Illustrationen**, Fr, 24. Oktober, 15-21 Uhr, 1x, 46 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **L52707**, Deutschordenshaus
- **Winterpoesie & Farbenspiel – Aquarell & Lettering im Februar – Gestalten Sie zarte Kunstwerke für Ihre persönliche Winterdeko**, Fr, 13. Februar, 15-21 Uhr, 1x, 46 € (+ ca. 2 € Materialkosten), Angela Martin, **L5278**, Deutschordenshaus

Markt Schwanstetten

Stefanie Weidner
(Leitung)
Susanne Waliser
(Auskunft
und Anmeldung)
Rathausplatz 1
90596 Schwanstetten
Tel. 09170 / 289-24
susanne.waliser@vhs-roth.de



- **AD(H)S – Stressmanagement für Eltern**, Fr, 9. Januar, 16-14 Uhr, 4x, 110 € / für Paare 150 €, Sabine Göbel, **L1618**, Kulturscheune Leerstetten
- **NEU** **Let's talk – Basic English A2**, Mo, 22. September, 18-19.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **L32715**, Grundschul
- **Hatha-Yoga – eine ganzheitliche Lebensordnung – Mit Yoga zu mehr Lebensqualität**, Mi, 24. September, 17.45-18.45 Uhr, 12x, 67 €, Christiane Feldmann, **L40561**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **Hatha-Yoga – eine ganzheitliche Lebensordnung – Mit Yoga zu mehr Lebensqualität**, Mi, 24. September, 19-20 Uhr, 12x, 67 €, Christiane Feldmann, **L40562**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 7. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 8x, 45 €, Anja Tiefel, **L40563**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **NEU** **Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Entspannt durch den Herbst**, Fr, 24. Oktober, 18.30-21 Uhr, 1x, 19 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Petra Waldschmidt, **L40565**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **NEU** **Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Gelassen in die Adventszeit**, Fr, 5. Dezember, 18.30-21 Uhr, 1x, 19 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Petra Waldschmidt, **L40566**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Raus aus dem Winterblues**, Fr, 27. Februar, 18.30-21 Uhr, 1x, 19 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Petra Waldschmidt, **L40567**, Kulturscheune Leerstetten

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern August/September

- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 22. September, 9.30-11 Uhr, 10x, 83 €, Rita Utz-Wehle, **L40785**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **Thairobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 29. September, 19.45-20.45 Uhr, 10x, 56 €, Simone Laube, **L41156**, Gemeindehalle
- **HIIT**, Mi, 1. Oktober, 18-19 Uhr, 6x, 38 €, Nataliia Balabko, **L41161**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Stretching und Mobility**, Mi, 1. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 6x, 38 €, Nataliia Balabko, **L41162**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 24. September, 10-11 Uhr, 14x, 78 €, Stephanie Schwarm, **L41210**, Gemeindehalle

online

- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 23. September, 8.45-10 Uhr, 15x, 104 €, Diana Lorenz, **L41260**, Online
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 25. September, 18-19 Uhr, 15x, 85 €, Diana Lorenz, **L41262**, Online
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 25. September, 19.30-20.30 Uhr, 15x, 85 €, Diana Lorenz, **L41263**, Online
- **Wirbelsäulengymnastik für Ü 60**, Mo, 29. September, 18-18.45 Uhr, 13x, 54 €, Gabriela Liehret, **L41456**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 29. September, 19-20 Uhr, 13x, 72 €, Gabriela Liehret, **L41457**, Kulturscheune Leerstetten, Vortragsraum
- **Rücken in Bewegung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 29. September, 18.45-19.30 Uhr, 10x, 48 €, Simone Laube, **L41458**, Gemeindehalle

- **Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene Kurs V**, Di, 23. September, 19-19.45 Uhr, 10x, 50 € (inkl. Materialkosten), Sarah Nold, **L50470**, Grundschule
- **Gitarre zur Liedbegleitung für Anfänger*innen**, Di, 30. September, 20-20.45 Uhr, 8x, 40 € (inkl. Materialkosten), Sarah Nold, **L50471**, Grundschule
- **Gitarrentreff**, Di, 7. Oktober, 19-19.45 Uhr, 5x, 26 € (inkl. Druck- und Materialkosten), Sarah Nold, **L50472**, Grundschule
- **NEU Strukturpaste selbst herstellen und weitere Techniken erlernen Kreativ Workshop**, Fr, 10. Oktober, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ 8 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **L52030**, Grundschule
- **NEU Alcohol Ink selbst herstellen – Entfalten Sie Ihre Kreativität auf neue Art und Weise**, Fr, 21. November, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ 8 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **L52035**, Grundschule
- **Acryl-Pouring für Einsteigende Kreativ Workshop**, Fr, 23. Januar, 18-20 Uhr, 1x, 15 € (+ ca. 8 € Materialkosten), Patricia Machmüller, **L52105**, Grundschule
- **Kreatives Nähen – Projekte mit Persönlichkeit – Eigene Ideen verwirklichen und Spaß am Gestalten entdecken**, Mi, 15. Oktober, 17.30-20.30 Uhr, 3x, 68 €, Patricia Machmüller, **L54060**, Grundschule
- **NEU Weihnachtskarten gestalten – für Kinder ab 8 Jahren (mit Elternteil)**, Sa, 15. November, 10-12.30 Uhr, 1x, 19 € (Mutter/Vater + ein Kind), Silke Pohany, **L75515**, Grundschule
- **NEU Buchbinden kinderleicht Kreatives Buchbinden für Kinder ab 10 Jahren**, Sa, 25. Oktober, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Silke Pohany, **L75516**, Grundschule
- **NEU Kerzenziehen aus Bienenwachs für Kinder ab 6 Jahren (mit Elternteil)**, Sa, 6. Dezember, 10-12 Uhr, 1x, 15 € (Mutter/Vater + ein Kind), Silke Pohany, **L75615**, Grundschule
- **NEU Vogelfutterglocke selbst gemacht für Kinder ab 8 Jahren**, Sa, 17. Januar, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Silke Pohany, **L75616**, Grundschule

Stadt Spalt

Nataliia Opishanska
Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Tel. 09175/7965-29
nataliia.opishanska@vhs-roth.de



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Mi, 28. Januar, 19-22 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **L13225**, Enderndorf, Großen Stühle
- **Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag – Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**, Di, 21. Oktober, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **L44204**, Spalatin-Schule
- **Arthrose natürlich behandeln Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsvortrag Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**, Di, 13. Januar, 18-20 Uhr, 1x, 7 €, Bettina Wiegel, **L44205**, Spalatin-Schule
- **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren**, Sa, 4. Oktober, 9-12 Uhr, 1x, 30 €, Jörg Bobens, **L74035**, Spalatin-Schule

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, 16. September, 18-19.30 Uhr, 1x, 15 €, Sabine Wissinger, **L40010**, Hydrant (nahe TEDI), Münchener Str. 38
- **Afterwork-Entspannung – Auszeit in der Natur – Wald-Gesundheitstraining für Körper und Seele**, Di, 14. Oktober, 17-18.30 Uhr, 1x, 15 €, Sabine Wissinger, **L40011**, Hydrant (nahe TEDI), Münchener Str. 38
- **Wald-Gesundheitstraining – Deine wohlthuende Auszeit im Grünen**, Sa, 18. Oktober, 9.30-12.30 Uhr, 1x, 30 €, Sabine Wissinger, **L40012**, Hydrant (nahe TEDI), Münchener Str. 38
- **Yoga für Jeden I**, Di, 7. Oktober, 18.15-19.15 Uhr, 12x, 67 €, Birgit Wolf, **L40610**, Grund- und Mittelschule, Musikraum

- **Yoga für Jeden II**, Di, 7. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12x, 67 €, Birgit Wolf, **L40611**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für Jeden III**, Di, 7. Oktober, 20.15-21.15 Uhr, 12x, 67 €, Birgit Wolf, **L40612**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für den Rücken**, Do, 2. Oktober, 16.50-17.50 Uhr, 10x, 56 €, Birgit Wohlgemuth, **L40615**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Yoga für den Rücken**, Do, 2. Oktober, 18-19 Uhr, 10x, 56 €, Birgit Wohlgemuth, **L40616**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 22. September, 19.30-20.30 Uhr, 15x, 74 €, Katja Bock, **L41172**, Kulturzentrum Bunker
- **Balance & Mobility – Beweglich werden und Verletzungsrisiko verringern**, Mo, 6. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 6x, 30 €, Kseniia Hushchina, **L41173**, Kulturzentrum Bunker
- **Balance & Mobility – Beweglich werden und Verletzungsrisiko verringern**, Mo, 12. Januar, 16.45-17.45 Uhr, 6x, 30 €, Kseniia Hushchina, **L41174**, Kulturzentrum Bunker
- **Pilates für Einsteigende**, Fr, 26. September, 19-20 Uhr, 7x, 39 €, Claudia Mersch, **L41270**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Pilates für Einsteigende**, Fr, 9. Januar, 19-20 Uhr, 6x, 34 €, Claudia Mersch, **L41271**, Grund- und Mittelschule, Musikraum
- **Zumba® Workout für jede Altersgruppe**, Mo, 22. September, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **L41636**, Kulturzentrum Bunker

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



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel**, Sa, 11. Oktober, 21-23.59 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **L13221**, Wendehammer, In der Gibitzen 51

- **DIY-Hochzeitsplanung – Mit Struktur & Freude zur Traumhochzeit**, Di, 21. Oktober, 18.30-20 Uhr, 1x, 19 €, Kerstin Franke, **L15060**, Taglöhnerhaus
- **NEU Babysprache? Von wegen! Wie frühe Förderung Großes bewirkt – dein Mitmach-Kurs zur Sprachentwicklung von 0 bis 3 Jahren**, Sa, 8. November, 13-14.30 Uhr, 2x, 23 €, Laura Grampp, **L16250**, Taglöhnerhaus
- **NEU Sprachförderung im Vorschulalter (3-6 Jahre) – „Du kannst das!“ Ein zweiteiliger Mitmach-Kurs für Eltern**, Sa, 6. Dezember, 13-14.30 Uhr, 2x, 23 €, Laura Grampp, **L16251**, Taglöhnerhaus
- **Entspannter Familienalltag für Alle Praxisnahe Tipps für Eltern, um Stress zu reduzieren**, Sa, 22. November, 10-14 Uhr, 1x, 26 €, Barbro Hvass, **L16300**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **NEU Mein Gedankenkarussell anhalten – Zeit und Raum für mich Wie du die 24 Stunden am Tag leichter erleben kannst, wenn du sie in einem Kontext wahrnimmst**, Mi, 21. Januar, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Barbro Hvass, **L17400**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Raunächte – Mehr Bewusstsein in der Zeit „zwischen den Jahren“**, Fr, 28. November, 17-21 Uhr, 1x, 40 €, Petra Schwarz, **L17420**, Taglöhnerhaus

online

- **NEU Raus aus dem Bewerbungsdschungel! Kostenloser Infoabend – Online**, Di, 28. Oktober, 18-18.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Sophia Fandrich, **L20109**, Online

- **NEU Perfekte Bewerbungsunterlagen So bringst Du Deine Bewerbung auf das nächste Level**, Sa, 15. November, 9-13 Uhr, 1x, 45 €, Sophia Fandrich, **L20110**, Taglöhnerhaus
- **NEU Sicher ins Vorstellungsgespräch Mit Vorbereitung zum Erfolg**, Sa, 6. Dezember, 9-13 Uhr, 1x, 45 €, Sophia Fandrich, **L20111**, Taglöhnerhaus
- **NEU Berufliche Umorientierung – Wie finde ich heraus, was ich beruflich wirklich will?**, Sa, 17. Januar, 10-17 Uhr, 1x, 79 €, Sophia Fandrich, **L20112**, Taglöhnerhaus

- **NEU Beruflich durchstarten Orientierung für Deinen Einstieg ins Arbeitsleben**, Sa, 31. Januar, 10-16.15 Uhr, 1x, 79 €, Sophia Fandrich, **L20113**, Taglöhnerhaus
- **Chinesisch A1.1 – online über Zoom – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Mi, 15. Oktober, 17-18.30 Uhr, 10x, 112 €, Hongli Yang, **L30201**, Online
- **English Speakeasy A1/A2**, Mo, 22. September, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 117 €, Evan Hughes, **L32322**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation B1/B2 intermediate and advanced learners**, Mo, 22. September, 9-10.30 Uhr, 14x, 117 €, Evan Hughes, **L32731**, Taglöhnerhaus
- **Living English Basic Fun A2 Enjoy Learning bei talking**, Mi, 24. September, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **L32732**, Taglöhnerhaus
- **Living English for Young and Old – B1 Enjoy Learning by talking**, Mi, 24. September, 19.15-20.45 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **L32733**, Taglöhnerhaus
- **Evening Conversation for intermediate learners – B1/B2**, Di, 30. September, 18-19.30 Uhr, 14x, 117 € (+ 2 € Kopiergeld), Sonja Goßler, **L32734**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation for Advanced Learners – B1/B2**, Do, 2. Oktober, 9-10.30 Uhr, 14x, 117 € (+ 2 € Kopiergeld), Sonja Goßler, **L32735**, Taglöhnerhaus
- **Französisch A1**, Mo, 29. September, 18.30-20 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **L33129**, Taglöhnerhaus
- **Französisch A2**, Do, 2. Oktober, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **L33230**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Wiederholung und Festigung des Niveaus A1**, Do, 25. September, 11.15-12.45 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **L35110**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch A2**, Di, 7. Oktober, 17-18 Uhr, 14x, 89 €, Marco Cupelli, **L35220**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Wiederholung und Festigung der Niveaustufe A2**, Do, 25. September, 9.30-11 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **L35221**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch B1 Mittelstufe Benvenuti!** Di, 7. Oktober, 18-19 Uhr, 14x, 78 €, Marco Cupelli, **L35331**, Taglöhnerhaus

- **NEU** Italienisch A2 für Wiedereinsteigende und zum Auffrischen vorhandener Kenntnisse – auch für den Urlaub, Mi, 15. Oktober, 18.30-20 Uhr, 8x, 67 €, Luciano Gassi, **L35906**, Taglöhnerhaus
- Spanisch A2 – Toma la palabra Chalamos en español, Di, 23. September, 10-11.30 Uhr, 12x, 114 € (+ 2 bis 3 € Kopiergeld), Martina Chacón Provoste, **L37218**, Taglöhnerhaus

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- Spanisch A2, Mi, 1. Oktober, 18.30-20 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolfemann, **L37220**, Taglöhnerhaus
- Spanisch B1 – Tertulia matutina Charlamos y repasamos, Di, 23. September, 8.15-9.45 Uhr, 12x, 114 € (+ ca. 2 bis 3 € Kopiergeld), Martina Chacón Provoste, **L37318**, Taglöhnerhaus
- Spanische Konversation B1, Mi, 1. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolfemann, **L37720**, Taglöhnerhaus
- **NEU** Entspannungs-Workshop Welche Entspannung passt zu mir? Sa, 31. Januar, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **L40081**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Hatha-Yoga für Wiedereinsteigende und Erfahrene, Mo, 29. September, 9-10.30 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **L40640**, Gymnasium
- Hatha-Yoga für Wiedereinsteigende und Erfahrene, Mo, 29. September, 10.40-12.10 Uhr, 10x, 74 €, Anita Grupa, **L40641**, Gymnasium
- Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Do, 25. September, 17.15-18.30 Uhr, 13x, 81 €, Sonja Boenke, **L40642**, Jegelscheune
- Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Do, 25. September, 18.30-19.45 Uhr, 13x, 81 €, Sonja Boenke, **L40643**, Jegelscheune
- Yoga am Abend für Neueinsteigende und Geübte, Do, 25. September, 18-19.30 Uhr, 15x, 111 €, Eva-Maria Harrer, **L40644**, Hort, Röthenbach b.St.W.

- Yoga, Mi, 24. September, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **L40645**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Yoga, Do, 25. September, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **L40646**, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3
- Hatha Yoga – Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen, Di, 23. September, 17.30-18.45 Uhr, 12x, 74 €, Pia Hegmann, **L40648**, Jegelscheune
- Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Zeit für mich – entspannen und durchatmen, Mi, 24. September, 17.30-18.45 Uhr, 16x, 99 €, Arianna Schröter, **L40649**, GS Kleinschwarzenlohe
- Faszien-Yoga, Mo, 6. Oktober, 19.15-20.30 Uhr, 12x, 97 € (inkl. Leihgebühr), Sonja Maier, **L40651**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **NEU** Yin Yoga – Den Körper intensiv dehnen und entspannen, Di, 11. November, 17-18 Uhr, 5x, 25 €, Arianna Schröter, **L40654**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen, Do, 25. September, 9.15-10.45 Uhr, 15x, 125 €, Christiane Feldmann, **L40661**, Jegelscheune
- **NEU** Flow & Stretch Yoga für Erwachsene, Fr, 26. September, 17.30-19 Uhr, 5x, 42 €, Anna Fuchs, **L40662**, Gymnasium
- Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mo, 22. September, 17.30-19 Uhr, 10x, 83 €, Rita Utz-Wehle, **L40795**, Gymnasium
- Qigong – Entspannt in den Abend, Di, 30. September, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 32 €, Thomas Übelacker, **L40796**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Qigong – Entspannt in den Abend, Di, 11. November, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 32 €, Thomas Übelacker, **L40797**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Entspannung für Rücken, Schultern und Nacken mit der Feldenkrais®-Methode, Fr, 10. Oktober, 10-11.30 Uhr, 12x, 114 €, Heike Steinbauer, **L40931**, Gymnasium
- Smovey-Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen, Mo, 29. September, 16.45-17.45 Uhr, 14x, 91 € (inkl. Leihgebühr), Sonja Maier, **L41186**, Hort, Röthenbach b.St.W.

- Smovey-Training oder Smovey-Walk Mit Schwung und gesunder Bewegung, Mo, 29. September, 18-19 Uhr, 14x, 91 € (inkl. Leihgebühr), Sonja Maier, **L41187**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Panofit – Kraftausdauertraining Präventives Outdoortraining ZPP-Zertifiziert – Besuchung durch Krankenkasse, Mo, 29. September, 9.30-10.30 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **L41191**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
- Panofit – Kraftausdauertraining Präventives Outdoortraining ZPP-Zertifiziert – Besuchung durch Krankenkasse, Do, 2. Oktober, 16-17 Uhr, 8x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **L41192**, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
- Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining – ZPP-Zertifiziert Besuchung durch Krankenkasse, Mi, 1. Oktober, 17.45-18.45 Uhr, 10x, 115 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **L41193**, Jegelscheune
- Gesunder Rücken und Gelenke Einfache Selbsthilfebungen mit der Dorn-Methode, Di, 18. November, 19-20.30 Uhr, 3x, 34 €, Bernhard Müller, **L41486**, Jegelscheune
- Kochkurs: Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag – mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche, Di, 21. Oktober, 18-21 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Petra Ortlepp, **L42086**, Mittelschule
- Kochkurs: Serata italiana di cucina – Cucinare come a casa mia, Fr, 5. Dezember, 17-22.30 Uhr, 1x, 53 € (inkl. Materialkosten), Luciano Gassi, **L42250**, Mittelschule
- Kochkurs: Best of India – Eine kulinarische Reise in den Süden Indiens, Do, 8. Januar, 18-22 Uhr, 1x, 38 € (inkl. Materialkosten), Sabine Ederer, **L42251**, Mittelschule
- Whisky – nicht nur aus Schottland – Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys, Sa, 24. Januar, 18-21.30 Uhr, 1x, 50 € (inkl. Materialkosten), H. Jürgen Werner, **L42330**, Taglöhnerhaus
- **NEU** Fit in Erster Hilfe – Kompaktkurs für alle Fälle – Gültig für Führerschein, Beruf & Ehrenamt, Di, 23. September, 17-21 Uhr, 2x, 65 € (Bezahlung in Bar vor Ort), Malteser Hilfsdienst e.V., **L45020**, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A

- **NEU** Fit in Erster Hilfe – Kompaktkurs für alle Fälle – Gültig für Führerschein, Beruf & Ehrenamt, Sa, 13. Dezember, 9-17 Uhr, 1x, 65 € (Bezahlung in Bar vor Ort), Malteser Hilfsdienst e.V., **L45021**, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A
- **NEU** Fit in Erster Hilfe – Kompaktkurs für alle Fälle – Gültig für Führerschein, Beruf & Ehrenamt, Sa, 24. Januar, 9-17 Uhr, 1x, 65 € (Bezahlung in Bar vor Ort), Malteser Hilfsdienst e.V., **L45022**, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A
- **NEU** Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senior*innen – „Zum Helfen ist man nie zu alt!“, Fr, 17. Oktober, 10-13.15 Uhr, 1x, 35 € (Bezahlung in Bar vor Ort), Malteser Hilfsdienst e.V., **L45023**, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A
- **NEU** Seelische Erste-Hilfe, Mo, 17. November, 17-20 Uhr, 1x, 25 € (Bezahlung in Bar vor Ort), Malteser Hilfsdienst e.V., **L45024**, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A
- Thaiändische Fußreflexzonenmassage Sa, 15. November, 10-14 Uhr, 2x, 60 € (pro Person) (+ 5 € Kosten für Skript + Öl), Sabine Harbauer, **L45325**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **NEU** Jin Shin Jyutsu® – Japanische Energiearbeit Eine sanfte, meditative Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie durch Berührung. Di, 13. Januar, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Bernhard Müller, **L45326**, Jegelscheune

online

- Fasten mit „Deiner Fastenbox“ – Online – Heilsames oder Basisches Fasten möglich, Mo, 6. Oktober, 19-20 Uhr, 6x, 115 € (inkl. Materialkosten für die Fastenbox), Veronika Ehm, **L45669**, Online
- Heilsames Fasten oder Basenfasten – Infoabend für Kurs 45671 und 45672, Do, 29. Januar, 19-20 Uhr, 1x, gebührenfrei, Veronika Ehm, **L45670**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Heilsames Fasten mit deiner Fastenbox, Do, 5. Februar, 19-20.15 Uhr, 3x, 129 € (inkl. Materialkosten für die Fastenbox), Veronika Ehm, **L45671**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- Basisches Fasten mit deiner Fastenbox, Fr, 6. Februar, 19-20.15 Uhr, 3x, 129 € (inkl. Materialkosten für die Fastenbox), Veronika Ehm, **L45672**, Hort, Röthenbach b.St.W.

- **NEU** Lese- und Literaturtreff Gemeinsam Lesen und Entdecken, Mi, 24. September, 18.30-20 Uhr, 5x, 37 €, Susanne Becker, **L50000**, Gemeindebücherei
- Biografisches Schreiben, Lebensschätze heben und bewahren, Do, 16. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 8x, 79 €, Brigitte Riemann, **L50201**, Taglöhnerhaus
- **NEU** BewegungsChor-Workshop Tanz, Ausdruck & Gemeinschaft, Sa, 27. September, 10-15 Uhr, 1x, 38 €, Susanne Rüsing, **L51700**, Jegelscheune
- **NEU** Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier, Sa, 13. Dezember, 10-13.15 Uhr, 1x, 25 € (+ 10 € Materialkosten), Katharina Neumann, **L52051**, Taglöhnerhaus
- Lust am farbigen Glas – Glaskunst, Do, 13. November, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **L53430**, Schreinerei Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
- Lust am farbigen Glas – Glaskunst, Do, 22. Januar, 19-21.30 Uhr, 3x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, **L53431**, Schreinerei Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
- Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mo, 22. September, 18-21 Uhr, 8x, 152 €, Gertraud Linck, **L54080**, Taglöhnerhaus
- Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mo, 29. September, 18-21 Uhr, 8x, 152 €, Gertraud Linck, **L54081**, Taglöhnerhaus

- Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Di, 30. September, 18-21 Uhr, 8x, 152 €, Gertraud Linck, **L54082**, Taglöhnerhaus
- **NEU** Punch Needle – Fausch trifft Kreativität, So, 9. November, 14-18 Uhr, 1x, 30 € (+ 25 € Materialkosten), Tina Waldhütter, **L54700**, Taglöhnerhaus
- Digitale Fotografie Basiswissen – Teil 1, Do, 15. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **L55243**, Taglöhnerhaus
- Digitale Fotografie Basiswissen – Teil 2, Do, 22. Januar, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Uwe Pfeiffer, **L55244**, Taglöhnerhaus
- Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen, Sa, 6. Dezember, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **L58111**, TSV Kleinschwarzenlohe, Schleißweg 1
- Yoga für Kinder von 8 bis 10 Jahren, Mo, 13. Oktober, 16-17 Uhr, 5x, 28 €, Anna Fuchs, **L74040**, Gymnasium
- **NEU** Halloweenbasteln für Kids für Kinder von 6-12 Jahren, Sa, 25. Oktober, 13-16 Uhr, 1x, 24 € (inkl. 5 € Materialkosten), Susanne Becker, **L75510**, Jugendtreff Downstairs, Am Schießhaus 2
- **NEU** Weihnachtsbasteln für Kids für Kinder von 6-12 Jahren, Sa, 29. November, 13-16 Uhr, 1x, 24 € (inkl. 5 € Materialkosten), Susanne Becker, **L75511**, Jugendtreff Downstairs, Am Schießhaus 2

Was ist Ihre Superkraft?

Werden Sie Kursleiter*in bei der vhs im Landkreis Roth!

Haben Sie Wissen, Können oder Leidenschaft, die Sie weitergeben möchten?

Gestalten Sie Bildung – praxisnah, kreativ und persönlich.

Jetzt informieren:
Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr!



www.vhs-roth.de/superkraft



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 Lastschriftverfahren 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 Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber.

Ermäßigungen

Gebührenermäßigung und/oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.

- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührenhöhe 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 Schülerschein (ausgenommen Berufs- und Abend-schüler, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigte 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 Kontaktdaten 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 Kontaktdaten 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 / der Dozentin 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/die 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

Lehren, helfen, gestalten. Frauen mit Haltung

Unsere Dozentinnen bringen nicht nur Fachwissen und Leidenschaft in den Unterricht – viele von ihnen engagieren sich auch in ihrer Freizeit für andere. Ob im Verein, in der Flüchtlingshilfe oder bei der Feuerwehr: Sie stehen für die „Generation WIR“ und zeigen, wie Ehrenamt und Bildung zusammenwirken, um unsere Gesellschaft menschlicher, lebendiger und zukunftsfähiger zu machen. Wir stellen Ihnen einige dieser beeindruckenden Frauen vor.

Silke Pohany: mit Herz und Haltung für Kinder und Jugendliche

Kinder sind neugierig, kreativ – und brauchen Menschen, die ihnen Raum geben, sich zu entfalten. Silke Pohany ist so ein Mensch. Sie startet bei der vhs im Landkreis Roth mit kreativen Kursen für Kinder und engagiert sich darüber hinaus im kom-



„Kinder und Jugendliche brauchen Orte, an denen sie einfach sie selbst sein dürfen.“

sphäre, in der sich jedes Kind gesehen und ernst genommen fühlt. „Wenn Kinder stolz auf das sind, was sie geschaffen haben – dann habe ich mein Ziel erreicht“, sagt sie. Dass sie dafür auch viel Freizeit investiert, ist für sie selbstverständlich: „Ich sehe, wie viel das bewirkt.“

vhs verbindet sie mit alltagsnahen Themen, handwerklichen Techniken und der Freude am Ausprobieren. Dabei achtet sie darauf, dass die Inhalte kindgerecht vermittelt werden – mit altersgerechtem Zugang, klarer Sprache und kreativen Methoden, die Kinder weder über- noch unterfordern. Silke Pohany ist achtsam im Umgang mit individuellen

Bedürfnissen und aufmerksam, wenn es um die Belange der Kinder geht. Sie beobachtet genau, hört zu und schafft eine Atmo-

sphäre, in der sich jedes Kind gesehen und ernst genommen fühlt. „Wenn Kinder stolz auf das sind, was sie geschaffen haben – dann habe ich mein Ziel erreicht“, sagt sie. Dass sie dafür auch viel Freizeit investiert, ist für sie selbstverständlich: „Ich sehe, wie viel das bewirkt.“

Ob in der vhs oder im Jugendtreff – Silke Pohany gestaltet Räume, in denen junge Menschen wachsen dürfen – begleitet mit Herz, Haltung und einem echten Gespür für das, was Kinder wirklich brauchen.

Vogelfutterglocke selbst gemacht

Für Kinder ab 8 Jahren

Wenn es draußen kalt wird und der Boden gefroren ist, brauchen unsere heimischen Vögel Hilfe, um genug Futter zu finden. In diesem liebevoll gestalteten Workshop basteln wir gemeinsam aus Naturmaterialien eine tolle Futterglocke. Diese füllen wir mit einer selbst gemachten Futtermischung – ein leckeres Festmahl für Meise, Spatz & Co. Bitte Trinkflasche und kleines Vesper mitbringen (wir machen eine Pause).

 **Sa. 17. Januar 2026, 10 - 12 Uhr**
Schwanstetten (L75616)
mit Silke Pohany, Gebühr: 15,- €

Franka Elsbett-Klumpers: vielfältig in Hilpoltstein engagiert

Frau Elsbett-Klumpers, Sie sind Trainerin, Coach, Gästeführerin und engagieren sich im Bewerbertreff Hilpoltstein. Was verbindet all diese Tätigkeiten?

All diese Tätigkeiten haben mit Menschen zu tun – mit ihrer Entwicklung, ihrer Geschichte und ihrem Potenzial. Ob ich im Seminarraum stehe, Jugendliche bei der Berufsorientierung unterstütze oder im historischen Gewand durch Hilpoltstein führe – es geht immer darum, Begegnungen zu gestalten, Wissen zu vermitteln und Menschen zu stärken. Ich mag es, wenn das Lernen lebendig wird – ob mit Humor, Herz oder historischer Tiefe.



Sie bieten Knigge-Trainings und Bewerbungshilfen an. Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

Mir ist wichtig, dass sich Menschen sicher und authentisch in ihrem Auftreten fühlen – sei es im Vorstellungsgespräch, im Berufsalltag oder im sozialen Miteinander. Knigge hat für mich nichts mit steifem Verhalten zu tun, sondern mit Respekt, Wertschätzung und situativer Souveränität. Ich möchte Menschen ermutigen, sich ihrer Wirkung bewusst zu werden und zugleich echt zu bleiben.

Als Burgmagd führen Sie Kinder durch Hilpoltstein. Was reizt Sie an dieser Rolle?

Mich begeistert, wie viel sich durch eine gute Geschichte vermitteln lässt. In der Rolle der Burgmagd schlüpfte ich in eine andere Zeit und mache Geschichte (nicht nur) für Kinder be-



Foto: Bernhard Bergauer

Franka Elsbett-Klumpers bei ihrer Hilpoltstein-Führung für Kinder im historischen Burgmagd-Gewand

greifbar – nicht als trockene Fakten, sondern als lebendige Erlebnisse. Die Kinder dürfen mitdenken, mitlachen und auch mitmachen. So entsteht ein Bezug zum eigenen Ort, zur Vergangenheit – und manchmal auch ein ganz neuer Blick auf die Gegenwart.

Und beim Burgspiel Hilpoltstein sind Sie ebenfalls aktiv?

Ja, seit einigen Jahren spiele ich dort mit – in wechselnden Rollen. Theater war schon immer eine Leidenschaft von mir, und das Burgspiel verbindet so vieles miteinander: Gemeinschaft, Kreativität, Kultur und echtes Engagement. Es ist jedes Mal ein ganz besonderes Erlebnis, mit so einem tollen

Team und in so einer atemberaubenden Atmosphäre, wie man sie auf unserer Burg findet, etwas auf die Beine zu stellen.

Was treibt Sie an, sich so vielfältig zu engagieren?

Ich bin von Natur aus neugierig und habe Freude daran, mich mit ganz unterschiedlichen Menschen und Themen zu beschäftigen. Was mich antreibt, ist der Wunsch, etwas Sinnvolles beizutragen – sei es durch Bildung, Begegnung oder kulturelles Leben. Wenn ich etwas mit Herz tue, dann fühlt es sich gar nicht nach „viel“ an, sondern einfach nach dem, was ich gerne mache.

Dorothea Pille: Lernen und Leben miteinander gestalten



In wiefern profitieren Ihr ehrenamtliches Engagement, Ihre Dozententätigkeit bei der vhs und Ihre berufliche Tätigkeit voneinander?

Dorothea Pille ist nicht nur Dozentin mit Herz, sondern auch eine treibende Kraft im sozialen Miteinander im Landkreis. Als aktive Mitgestalterin im gemeinschaftlichen Wohnprojekt „Hip für alle“, und als Integrationslotsin im Fachbereich „für einander – Ehrenamt & Senioren“ am Landratsamt bringt sie Menschen zusammen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenslage.

Was motiviert Sie in Ihrer Arbeit mit Menschen – sei es in der vhs, im Wohnprojekt oder als Integrationslotsin (oder Freiwilligenmanagerin)?

Ich sehe jeden Menschen mit seinen Möglichkeiten. Es berührt mich, wenn Begegnung gelingt und Vertrauen entsteht. Ob im Kursraum, beim Ehrenamt oder in der Integration – es geht immer darum, Brücken zu bauen.

In meinem Beruf als Integrationslotsin und Freiwilligenmanagerin komme ich mit sehr unterschiedlichen Menschen in Kontakt, aus allen Altersgruppen, mit vielfältigen kulturellen und sozialen Hintergründen. Mir persönlich fällt es leicht mit ihnen in Verbindung zu treten, egal ob ein langjähriger Vereinsvorsitzender vor mir steht oder eine Syrerin, die sich neu als Dolmetscherin engagieren möchte. Diese Offenheit und Toleranz brauche ich auch in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Geschäftsführerin von „Hip für alle“. In meiner Dozententätigkeit bei der vhs kommt mir zugute, dass ich neben der Unvoreingenommenheit gegenüber meinen Kursteilnehmer*innen über die Jahre gelernt habe, die Leute da abzuholen, wo sie sind und mich auch sprachlich entsprechend ausdrücke.

Wie erleben Sie den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Ihrer täglichen Arbeit – und was braucht es aus Ihrer Sicht dafür?

Zusammenhalt beginnt im Kleinen: offen sein für mein Gegenüber, zuhören, da sein, wenn ich gebraucht werde. Wenn Menschen sich angenommen fühlen und mitgestalten dürfen, entsteht Gemeinschaft. Dafür braucht es offene Räume – wie sie die vhs, gemeinschaftliche Wohnprojekte oder auch das Haus International, eine Einrichtung des Landkreises, bieten.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft Ihrer Arbeit – persönlich und gesellschaftlich?

Mehr Sichtbarkeit für das, was Ehrenamt leistet. Und ein Bildungssystem, das Begegnung stärker fördert. Persönlich wünsche ich mir, dass ich weiterhin Menschen ermutigen darf, ihre Potenziale zu entdecken und zu teilen.

Kurstipps der Kusleiterinnen auf Seite 7 und 42 ➔

Sabine Wissinger: teilt ihre Stärken gerne mit anderen

Was bewegt Sie, sich so vielseitig zu engagieren – bei der Feuerwehr, in der Kirche, in der Wirtschaft und nun auch bei der vhs?

Jeder von uns hat eigene Stärken, die besonders dann wirksam werden, wenn wir sie mit anderen teilen. Ich glaube, dass wir als Gesellschaft nur funktionieren, wenn sich Menschen einbringen – ganz gleich in welchem Bereich. Wenn jeder ein Stück Verantwortung übernimmt, kann es nur Gewinner geben.

Sie bieten einen Kurs an, der Naturerleben



und persönliche Stärke verbindet – ganz ohne das Wort „Waldbaden“. Warum?

Lässt man den Hype weg, steht das Wesentliche wieder im Fokus. Mir geht es nicht um den Trend, sondern um die Wirkung: Menschen kommen zur Ruhe, gewinnen Klarheit, tanken Kraft. Das ist gerade heute wichtig – für die eigene Resilienz, aber auch, um wieder handlungsfähig im Alltag und im Miteinander zu sein.

Was bedeutet für Sie „Generation WIR“?

Das ist für mich kein Altersbegriff, sondern eine Haltung. Egal ob in der Feuerwehr, im Gemeindehaus oder in der Online-

Vorlesung – es geht darum, sich füreinander einzusetzen und gemeinsam etwas zu bewegen. Ich freue mich, dass die vhs dafür ein Ort ist. ○

Sabine Wissinger bringt sich vielfältig in Thalmässing ein – hier bei der Freiwilligen Feuerwehr



Foto: FFW Thalmässing

Kurstipps

Afterwork-Entspannung Auszeit in der Natur

Wald-Gesundheits-training für Körper und Seele

Fühlst Du Dich nach einem langen Arbeitstag ausgelaugt? Brauchst Du frische Luft, Ruhe und einen Moment nur für Dich? Dann ist dieses 90-minütige Afterwork-Wald-Gesundheitstraining genau das Richtige für Dich. Gemeinsam tauchen wir ein in die entspannende Atmosphäre des Waldes, schalten ab vom Alltag und tanken neue Energie. Mit einfachen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kommst Du zur Ruhe und stärkst dabei ganz nebenbei Dein Wohlbefinden. Egal ob Du bereits Erfahrung mitbringst oder einfach mal reinschnuppern möchtest – hier bist Du willkommen. Lass den Tag hinter Dir, genieße die Natur und finde wieder in Deine Balance.

 **Di. 14. Oktober 2025, 17 - 18.30 Uhr**
mit **Sabine Wissinger**
Thalmässing (L40011)
Gebühr: 15,- €



Foto: rtdort/123rf.com

Mehr als nur Wetter: Vom Small Talk zum echten Gespräch

„Und, was machst du so?“ – Manchmal reden wir viel, aber sagen wenig. Small Talk gehört zum sozialen Miteinander, kann Türen öffnen und Verbindungen schaffen. Doch wie gelingt der Schritt von oberflächlichem Geplauder zu einem echten, interessierten Gespräch? In diesem unterhaltsamen und praxisnahen Kurs erfährst Du, wie Du Small Talk gezielt und souverän einsetzt – und wann der richtige Moment ist, um in tiefere Gespräche einzutauchen. Du lernst, wie Du Gesprächspartner ins Gespräch holst, echtes Interesse zeigst und auf natürliche Weise Verbindung herstellst – beruflich wie privat. Dieser Kurs lebt vom Mitmachen, vom Austausch und von Neugier auf andere. Aber keine Sorge: Niemand muss „performen“ – hier darfst Du einfach Du selbst sein.

 **Do, 20. November 2025, 18 - 21 Uhr**
Hilpoltstein (L17210)
mit **Franka Elsbett-Klumpers**
Gebühr: 29,- €



Gerne mit oder ohne Termin. Wir freuen uns auf Sie!

TÜV SÜD – 100% für Sie da in Roth!

Unsere gesetzlichen Leistungen

- Hauptuntersuchung (inkl. AU)
- Änderungs- und Vollgutachten

Weitere Leistungen

- Schaden- und Wertgutachten
- Fahrzeugänderungen
- Oldtimergutachten

TÜV SÜD Service-Center Roth

Drahtzieherstraße 7e
91154 Roth
Telefon 09171 2896



www.tuvsud.com/hu-termin

Florian Barth, der Neue an der vhs

„Man kann nicht alles gleichzeitig – aber man kann viel bewegen“

Seit März leitet Florian Barth die Fachbereiche Gesellschaft, Kultur und junge vhs – und verantwortet zugleich das Marketing der vhs im Landkreis Roth. Er bringt nicht nur Erfahrung mit, sondern auch ein tiefes Verständnis für Gemeinschaft.



Als Kinderfußballtrainer hat er gerade aufgehört – nicht ganz freiwillig: Seine Kinder haben viele Interessen und Hobbies, das Familienleben brauchte neue Prioritäten. Aktiv bleibt er trotzdem – beim Vater-Kind-Zelten des Kindergartens oder beim Bühnenaufbau zur Kirchweih mit dem CVJM Rednitz-hembach. Was ihn antreibt, was ihn bremst – und was er der „Generation WIR“ mitgeben möchte:

Sie leiten seit März die Fachbereiche Gesellschaft, Kultur und junge vhs – und engagieren sich darüber hinaus in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens. Was treibt Sie an?

Engagement gehört für mich einfach dazu. Ob als Trainer auf dem Fußballplatz, als Schöffe oder in der Kommu-

nalpolitik – überall geht es darum, Verantwortung zu übernehmen und Gesellschaft mitzugestalten. Besonders wichtig ist mir das Miteinander in meiner Heimatgemeinde: Dort, wo man sich kennt, gemeinsam anpackt und mit Freude etwas auf die Beine stellt.

Einige Ihrer Ehrenämter betreffen Kinder und Jugendliche. War das Zufall oder bewusste Entscheidung?

Beides. Als meine Kinder klein waren, war ich in Schule, Hort und vor allem KiTa aktiv – zuerst als Mitglied im Elternbeirat, später auch als Vorsitzender. Daraus hat sich vieles entwickelt. Wer einmal erlebt, wie viel man bewegen kann und wie viel zurückkommt, bleibt meist dabei.

Sie engagieren sich breit – wie gelingt der Spagat zwischen Familie,

Beruf und Ehrenamt?

Ganz ehrlich: Nicht immer. Wie viele andere tragen wir viel mit wenigen Schultern. Es fehlt an Engagierten. Da geraten Familie, Beruf und Selbstfürsorge schnell in Konkurrenz.

Was hilft? Austausch, Wertschätzung – und klare Strukturen. Die vhs kann dafür Räume schaffen: für Begegnung, Qualifizierung und politische Diskussion darüber, wie Ehrenamt zukunftsfähig bleibt.

Was bedeutet für Sie „Generation WIR“?

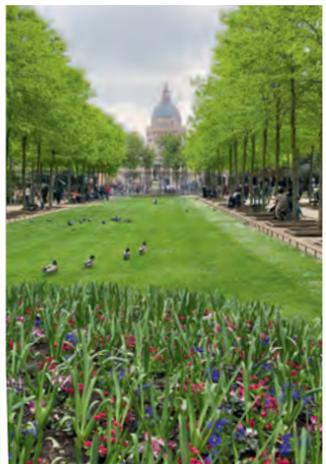
Menschen, die nicht fragen: „Was habe ich davon?“, sondern: „Was kann ich beitragen?“ Die vhs ist ein idealer Ort dafür – es geht um Teilhabe, Bildung, Demokratie. Genau wie im Ehrenamt. ○



Fotos: Alexandra Manke

Unsere Reise nach Paris

von
Alexandra Manke
 aus dem Kurs K33120
 Französisch



Angeregt durch den Französischunterricht von Frau Rösch und ihren lebendigen Schilderungen des französischen Lebens, dem Land Frankreich und seinen Gepflogenheiten, haben wir uns auf den Weg in die französische Hauptstadt gemacht. Gespannt auf Land und Leute ging es los.

Es war eine herrliche Erfahrung, die gelernten Vokabeln anzuwenden. Wir konnten durch unser vhs-Wissen sechs tolle Tage in Paris erleben.

Wir haben die Stadt in dieser Zeit – fast 100 Kilometer „à pied“ – erwandert. Mit unserem

erlernten Wissen haben wir uns erfolgreich mit den Franzosen verständigen können. Essen bestellen, nach einem Weg oder einer Sehenswürdigkeit fragen – alles hat geklappt.

Das Hotel lag mitten in der Stadt und so konnten wir viele Sehenswürdigkeiten wie Notre Dame, Eiffelturm, Ponte Neuf anschauen und erfolgreich typische Gerichte und Getränke wie Galette, Cidre, Café crème und Croque monsieur bestellen.

Und das Fazit unserer Reise: Das Lernen mit der vhs macht Spaß und bringt einem wirkliche Erfolgserlebnisse, wenn man die Sprache praktisch anwendet. ○





Foto: RHINK

Die Ehrenamtlichen des Vereins, viele davon selbst Menschen mit Behinderung, engagieren sich mit großer Freude und Herzblut für mehr Inklusion im Landkreis.

Generation Wir

Teilhabe beginnt bei uns allen

Inklusion ist mehr als ein Konzept – sie ist ein Versprechen an eine gerechtere Gesellschaft. Eine Gesellschaft, in der Unterschiede kein Hindernis sind, sondern Teil des Ganzen. Als Volkshochschule im Landkreis Roth stehen wir hinter diesem Versprechen. Wir unterstützen Initiativen, die sich für eine inklusive und barrierefreie Zukunft einsetzen – wie das Rother Inklusionsnetzwerk e. V.

Das Netzwerk engagiert sich seit Jahren mit großer Überzeugung für die Rechte von Menschen mit Behinderung – ehrenamtlich, lokal und mit viel

Herz. Der Fokus liegt dabei klar auf Mitgestaltung statt Fürsorge, auf Selbstvertretung statt Stellvertretung. Denn echte Inklusion gelingt nur dann, wenn die Stimmen der Menschen mit Behinderung gehört und ernst genommen werden.

Gerade mit Blick auf die Kommunalwahlen im kommenden Jahr ist es wichtig, dass Menschen mit Behinderung im politischen und gesellschaftlichen Raum sichtbarer werden. Die Gründung eines Behindertenrats im Landkreis Roth kann dabei ein bedeutender Schritt sein: Als Plattform für Mitsprache, Einflussnahme und Selbstbestimmung. ○

Engagieren Sie sich mit uns für eine starke „Generation WIR“!

Sie leben mit einer Behinderung? Dann laden wir Sie herzlich ein, sich aktiv im Rother Inklusionsnetzwerk e. V. einzubringen. Ihre Erfahrungen sind wertvoll – für mehr Barrierefreiheit, mehr Sichtbarkeit und mehr Mitbestimmung im Landkreis Roth.

1. Vorsitzender
Dr. Paul Rösch
(09171) 857 358 0
Geschäftsführerin/
Kordinatorin Barrierefreiheit
Janet Meyer
(0157) 736 587 77

Rother Inklusionsnetzwerk e. V.
Am Hochgericht 38, 91154 Roth

info@rhink.de



Photovoltaik vom Fachmann

- + Persönliche Ansprechpartner
- + Qualifiziertes Fachpersonal aus Dachprofis & Elektrikern
- + Schnelle & hochwertige Umsetzung



Kontaktinfos



Photovoltaik
Werkstatt

Hackspieder Weg 5, Schwanstetten
T 09170 90 999 70 | kontakt@photovoltaik-werkstatt.de
www.photovoltaik-werkstatt.de

Kurstipps

Gemeinsam kochen – natürlich, gesund, kreativ, lecker

Foto: vaaseenaa/123rf.com



Kochkurs: Fermentation Grundlagen

Grundlegende Techniken für den Geschmack, den man nicht kaufen kann

In diesem Workshop zeigen wir dir, wie du mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand deine Ernte durch Fermentation haltbar machen kannst. Du lernst die Grundlagen der Milchsäuregärung kennen, bekommst Tipps zu Hygiene, Lagerung und Variationsmöglichkeiten – und nimmst am Ende deine eigenen Fermente mit nach Hause.

 **Mi, 15. Oktober 2025, 18 - 21 Uhr**
Büchenbach (L42120), mit Maximilian Stein
Gebühr: 20,- €

Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Teil 1: Das Küchenabenteuer beginnt!

Schneiden, Hobeln, Schälen – mit Spaß und Sicherheit

Teil 2: Entdecke den Geschmack!

Riechen, Schmecken, Staunen – Sensorik für kleine Genießer*innen

Teil 3: Jetzt wird gekocht!

Kochen, Backen, Braten, Schmoren – gemeinsam ans Werk

 **Fr. 17. Oktober, 14. November 2025
und 9. Januar 2026, 15 - 17 Uhr**
Greding (L74411, L74412, L74413)
mit Claudia Wittmann
Gebühr: je 25,- €



Kochkurs: Brotbackkurs „Pane fatto in casa“

Traditionelle italienische Backwaren selbst gemacht

„Pane e vino dürfen nie fehlen“, sagt ein italienisches Sprichwort – und in diesem Kurs lernen Sie, original italienisches Brot wie Focaccia, Panini oder Ciabatta ganz einfach selbst zu backen. Mit wenigen Zutaten, dem richtigen Mehl und lievito madre (Sauerteig) entstehen Brote wie aus dem Forno.

In der zweiteiligen Veranstaltung setzen Sie am ersten Abend Teige an und bereiten Antipasti vor, am zweiten Abend wird gebacken, verkostet und bei einem Glas Wein gemeinsam genossen. Ideal für alle, die mediterrane Küche lieben. Für Vegetarier geeignet.

 **Fr, 21. und Sa. 22. November 2025**
17 - 22 Uhr
Allersberg (L42116)
mit Luciano Gassi
Gebühr: 85,- €



Klostermedizin – Heilmittel aus dem Garten der Natur

Das Wissen der Hildegard von Bingen

Bereits Hildegard von Bingen war die Kraft bekannt, welche von Pflanzen ausging und was diese in unserem Körper bewirken können. Vieles davon ist in Vergessenheit geraten, lässt sich jedoch perfekt in die heutige Zeit übernehmen. Lernen Sie in diesem Kurs einige vergessene, heimische Pflanzen kennen und erfahren Sie, wie einfach diese präventiv oder gegen Krankheiten eingesetzt werden können. Hildegard von Bingen verwendete hierfür überwiegend Gewürze, sowie heimische Nahrungsmittel. Diese können leicht in die tägliche Küche eingebaut werden. Wenden Sie das Erfahrene direkt zuhause an! Inklusive Rezepten und kleinem Gewürzpaket.

 **Fr, 21. November 2025, 18 - 19.30 Uhr**
Abenberg (L44102), mit Jasmin Emter
Gebühr: 10,- €

 **KLIMAAKTIONEN**
Im Jubiläumsjahr wird die Klimawoche zum Klimajahr.

30 JAHRE ENA ROTH
10 JAHRE KLIMAWOCHE

Vorträge, Workshops, Besichtigungen
& Veranstaltungen...

EIN JAHR VOLLER IMPULSE

 Alle Informationen
immer aktuell unter:
www.landratsamt-roth.de/klimaaktionen

Alle
Aktionen
sind
KOSTENLOS

Die vhs-Außenstelle Schwanstetten

Kursangebote, die verbinden

Susanne Waliser (v.l.) und **Stefanie Weidner** koordinieren gemeinsam vom Rathaus Schwanstetten aus die Kurse, hören Wünsche, suchen Räume – und schaffen vor allem eins: Verbindungen.

Foto: Markt Schwanstetten



Die Kulturscheune Leerstetten bietet Kursen und Veranstaltungen der vhs einen stimmungsvollen Rahmen in besonderem Ambiente

In Schwanstetten einen Volkshochschulkurs zu besuchen, bedeutet weit mehr als nur eine Stunde den Alltag hinter sich lassen. Es bedeutet sich bewegen, etwas Neues lernen und das gemeinsam mit anderen. Die vhs ist hier mehr als eine reine Bildungseinrichtung. Sie bringt die Schwanstettenerinnen und Schwanstettener zusammen.

Susanne Waliser und **Stefanie Weidner** koordinieren gemeinsam vom Rathaus Schwanstetten aus die Kurse, hören Wünsche, suchen Räume – und schaffen vor allem eins: Verbindungen.

Die beiden Kolleginnen sorgen dafür, dass sich die Kursangebote nach den Bedürfnissen der Menschen im Ort richten. „Was gebraucht und gewünscht wird hören wir aus den vielen Gesprächen mit den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern am Telefon oder auch persönlich“, so die vhs-Außenstellenleiterin Stefanie Weidner. „Jeder, der sich an uns wendet, bringt seine eigene Geschichte mit und wir versuchen dann individuell den passenden Kurs zu finden.“

Zuletzt ist so eine neue Kursreihe mit Kreativangeboten für Kinder ins Leben gerufen worden, die jetzt im Herbstsemester startet. Einige Kurse bestehen bereits seit über 30 Jahren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zu einer festen Gruppe zusammengewachsen und möchten ihre wöchentlichen Treffen und Trainingseinheiten nicht missen. Viele Freundschaften sind entstanden. Die vhs Schwanstetten hat hier im wahrsten Sinne des Wortes neue Verbindungen geschaffen. ○

Kurse in Schwanstetten

HIIT

HIIT steht für High Intense Intervall Training und beinhaltet sowohl Cardio- als auch Krafttraining. Damit spricht es sämtliche Muskelgruppen an und wirkt auf den gesamten Körper. Bei diesem intensiven Intervalltraining wechseln sich kurze anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. In vergleichsweise kurzer Trainingszeit erzielst du einen deutlichen gesundheitlichen und die Fitness steigernden Effekt und verbrennst viele Kalorien. Deine Ausdauer wird gesteigert, dein Körper gestärkt und gestrafft, dein Herz-Kreislauf-System angeregt, dein Metabolismus erhöht und es macht gute Laune. Für alle geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

 **Mi, 1. Oktober 2025, 18 - 19 Uhr (6x)**
Schwanstetten (L41161), mit Natalia Balabko
Gebühr: 38,- €

Alcohol Ink selbst herstellen

Entfalte deine Kreativität auf neue Art und Weise

Tauche ein in die faszinierende Welt der alkoholbasierten Tinten! In diesem Workshop lernst Du, wie Du selbst solche Tinten herstellst und wie Du sie für spannende Effekte in verschiedenen Techniken einsetzen kannst. Gemeinsam gestalten wir drei einzigartige Bilder mit unterschiedlichsten Techniken und Effekten. Alle notwendigen Materialien werden gestellt. Bitte bringe eine Hülle im DIN A4-Format mit, damit Du Deine fertigen Kunstwerke sicher nach Hause transportieren kannst.

 **Fr, 21. November 2025, 18 - 20 Uhr**
Schwanstetten (L52035), mit Patricia Machmüller
Gebühr: 15,- € (+ 8,- € Materialkosten)

Kurstipps

Praxisnah und kreativ – Kurse für Alltag, Beruf und Ehrenamt

Beruflich durchstarten

Wie finde ich den richtigen Start ins Arbeitsleben? Wenn du dir genau diese Frage stellst, bist du hier richtig! Wir nehmen uns einen Tag Zeit, um deine Interessen, Stärken und mögliche Berufswege zu entdecken. Du bekommst Orientierung, lernst Optionen kennen und entwickelst konkrete nächste Schritte – perfekt für alle, die nach der Schule durchstarten wollen.

 **Sa, 31. Januar 2026, 10 - 16.15 Uhr**
Wendelstein (L20113)
mit **Sophia Fandrich**
Gebühr: 79,- €

Online-Marketing für Verein/Ehrenamt

Digital erfolgreich mit überschaubarem Aufwand

Wie gelingt es Vereinen, online sichtbar zu werden – ohne großen Aufwand? In diesem dreitägigen Kurs lernst du, wie du Website, Social Media und E-Mail-Marketing gezielt einsetzt, um Mitglieder zu gewinnen, Unterstützer zu finden und deine Botschaften effektiv zu kommunizieren. Mit praktischen Tipps, klarer Zielsetzung und Fokus auf: minimaler Aufwand, maximaler Nutzen.

 **Mo, 12. Januar 2026, 18.30 - 20 Uhr, 3x**
Roth (L23600), mit Sebastian Dietrich
Gebühr: 36,- €



Foto: robert Polak/123rf.com

Bohren, Sägen, Schrauben – „Ich schaff das...“

Handwerkliche Grundfertigkeiten für Frau und Mann. An sechs Kursabenden lernst Du den sicheren Umgang mit alltäglichen Werkzeugen wie Handsäge, Akkuschauber und mehr. Gemeinsam baust Du zwei praktische Werkstücke, bei denen Du Deine Fähigkeiten ausprobieren und verbessern kannst. Dieser Kurs ist ideal, um handwerkliches Geschick zu entwickeln und nützliche Helfer für Zuhause selbst zu fertigen.

 **Mo, 3. November 2025, 18 - 19.45 Uhr, 6x**
Hilpoltstein (L57000), mit Klaus Rettlinger
Gebühr: 79,- €

Punch Needle – Flausch trifft Kreativität

Sticken war gestern – Punch Needling ist der flauschige DIY-Trend mit Suchtpotenzial! In diesem Kurs lernen Sie die Basics, üben an einem kleinen Rahmen und gestalten Ihre eigene kuschelige Tragetasche. Ob für sich selbst oder als Geschenk – individuell, handgemacht und mit Herz. Keine Vorkenntnisse nötig – einfach vorbeikommen und loslegen!

 **So, 9. November 2025, 14 - 18 Uhr, Wendelstein (L54700), mit Tina Waldhütter, Gebühr: 30,- €**



Foto: robert Polak/123rf.com



Foto: rawpixel/123rf.com



30 JAHRE ENA-ROTH

1995 | 2025

VORTRÄGE

FESTAKT AM ROTHSEE

VERANSTALTUNGEN & MEHR

EIN JAHR ZUM FEIERN



Alle Informationen immer aktuell unter:
www.landratsamt-roth.de/klimaaktionen





Heimat ist mehr als ein Ort – sie wächst durch Vertrauen und Zusammenhalt

Die vhs-Geschäftsleiterin **Petra Winterstein** im Gespräch mit

Herr Pfann, seit 2008 sind Sie Erster Bürgermeister Schwanstettens – Sie können also auf knapp 20 Jahre Berufserfahrung in diesem Amt zurückblicken. Was waren Ihre schönsten Momente? Und welche Situationen empfanden Sie als besonders herausfordernd?

Als „Eheschließungsstandesbeamter“ durfte ich über 150 glückliche Paare trauen, sie in den Bund der Ehe geleiten und ihnen wohlmeinende Worte mit auf den Weg geben, die mir für das Gelingen einer Ehe wichtig erscheinen, denn der Trauschein allein, ist hierfür keine Garantie.

Ein sehr schöner Moment war für mich auch, als sich die beiden eigenständigen Ortswehren von Leerstetten und Schwand zum 01.10.2022 zur Freiwilligen Feuerwehr Schwanstetten zusammengeschlossen haben. Den Zusammenschluss kann man ohne Frage in die Kategorie „historisch“ einordnen. Dagegen hat mich persönlich der gegen den Bau einer Kindertagesstätte auf dem ehemaligen Kirchweihplatz in Leerstetten angestrebte Bürgerentscheid sehr nachdenklich gestimmt. Der Erhalt einer Grünfläche war den Initiatoren wichtiger, als das Schaffen von notwendigen Betreuungsplätzen für Kinder, die doch in viel zitierter Weise unsere Zukunft sind. Erfreulicherweise haben die Bürgerinnen und Bürger dem vom Marktgemeinderat beschlossenen Ratsbegehren mit breiter Mehrheit

zugestimmt, sodass in 2020 die Einweihung der BRK-Kita „Glühwürmchen“ mit 24 Krippen- und 30 Kindergartenplätzen gefeiert werden konnte.

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?

Insbesondere seit der letzten Kommunalwahl in 2020 hat sich die Zusammenarbeit im Marktgemeinderat wohltuend verbessert. Auch wenn in der Sache mitunter hart diskutiert wird, findet der Austausch von Argumenten stets fair, sachlich und frei von persönlichen Angriffen statt. Da gibt's von mir auch immer wieder ein Lob an die Kolleginnen und Kollegen im Gremium.

Bei der Frage, was sich verschlechtert hat, musste ich nicht lange überlegen. Die persönlichen Interessen des Einzelnen werden mit deutlich mehr Gewicht vertreten, als die Interessen für das Gemeinwohl, was auch entsprechend artikuliert wird. Würde früher um etwas gebeten oder eine Anregung gegeben, heißt es heute in vielen Fällen – „ich erwarte/ich fordere“. Nach meiner persönlichen Einschätzung liegt das an der sich veränderten Gesellschaft.

Sie werden bei den Wahlen im kommenden Jahr nicht mehr kandidieren. Welchen

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

Foto: Silke Hartmann



Foto: privat

Robert Pfann

Geboren 1962 in Schwanstetten
Verheiratet, zwei erwachsene Kinder
Der gelernte Versicherungsfachwirt war zunächst Marktgemeinderat und ist seit 2008 Erster Bürgermeister von Schwanstetten sowie Mitglied im Kreistag Roth. Neben seiner politischen Arbeit engagiert er sich ehrenamtlich unter anderem im Kirchenvorstand, in Sportvereinen und als Unterstützer zahlreicher lokaler Initiativen.

Robert Pfann, Bürgermeister von Schwanstetten

Ratschlag würden Sie Ihrem Nachfolger/Ihrer Nachfolgerin gerne mit auf den Weg geben?

Ein offenes Ohr für die Anliegen der Bürger wie Mitarbeitenden haben, ihnen aufrichtig und mit Empathie zugewandt sein, nichts versprechen, was man nicht halten kann und klar die demokratischen und ethischen Werte vertreten. Ich empfehle, bei Entscheidungen die Fachkompetenz der gut ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einzuholen und sich die möglichen Folgewirkungen bewusst zu machen. Im Übrigen: Parteipolitik hat im Bürgermeisteramt nichts verloren!

Schwanstetten ist im Zweckverband der vhs im Landkreis Roth eine sehr erfolgreiche Außenstelle mit einem sehr guten Angebot für Ihre Bürger*innen. Wie lautet Ihr Rezept für diese erfolgreiche vhs-Arbeit vor Ort?

Es ist nicht mein „Rezept“, sondern das der dafür zuständigen Mitarbeiterinnen. Stefanie Weidner, Kulturamtsleiterin, und ihre Kollegin Susanne Waliser sind ein starkes Team, das sich hervorragend ergänzt. Ihre oberste Prämisse ist, sich gut zu informieren und zu versuchen, die aktuellen Trends an vhs-Kursformaten zu erspüren.

Ebenso haben die Kolleginnen ein offenes Ohr für die Wünsche und Anregungen aus der Bürgerschaft. Hierzu kann ich ein konkretes Beispiel aufführen.

Aus einem Kreativkurs für Erwachsene regten die Eltern an, man möge doch auch Kurse für Kinder anbieten. Gesagt, getan, mit dem Ergebnis, dass jetzt auch solche Angebote im Programm zu finden sind.

Was glauben Sie: Welche ganz persönliche Prägung hat Schwanstetten durch die Jahre Ihrer Amtsinhaberschaft erhalten? Oder anders gefragt: Was zeichnet Schwanstetten nur deswegen aus, weil Sie dort Bürgermeister sind?

Vorweg will ich klarstellen, dass es kein Vorhaben/Projekt gibt, das sich der Bürgermeister ganz alleine auf die Fahne schreiben kann. Viel Positives konnte durch konstruktive Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure von Marktgemeinderat über Verwaltung und Planungsbüros bis hin zum Einbringen der Bürgerinnen und Bürger erzielt werden. Konkret schaue ich dankbar und zufrieden auf den sogenannten „Schwanstettener Weg“, so wie es mal in der Presse formuliert wurde. Damit meine ich das uneigennützig freiwillige Engagement vieler Ehrenamtler in den gemeindlichen Einrichtungen. Von 2008 bis heute konnten im Laufe der Zeit wertvolle Angebote für Jung und Alt etabliert werden. Dies begann mit der Einführung des Senioren- und Jugendbeirats als Vertreter der jeweiligen Interessensgruppe und fand seine Fortsetzung mit der ins Leben gerufene Senioren- und Nachbarschaftshilfe. Ein Helferkreis von etwa 30 Ehrenamtlichen ▷

gibt Unterstützung und Begleitung in alltäglichen Lebenssituationen mit dem Ziel, dass insbesondere ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

Eine gute Ergänzung dazu ist der Bürgerbus, der seit 2022 von Bürgern für Bürger gefahren wird und den Fahrgast innerhalb des Gemeindegebiets an das gewünschte Ziel bringt, sei es zum Einkaufen, Mittagstisch, Arztbesuch, Kaffeeklatsch ... Vor gut einem Jahr

konnten im Ortszentrum in unmittelbarer Nähe zum Rathaus und der Gemeindehalle Räume für einen „Bürgertreff“ angemietet werden. Dort werden z. B. Spielenachmittage und -abende, Lesungen, Vorträge und weitere Möglichkeiten der Begegnung angeboten. Weiterhin findet im Bürgertreff dank ehrenamtlicher „Tüftler“ regelmäßig ein Repair-Café statt, das sich großer Nachfrage erfreut. Die Klammer zu diesem umfassenden ehrenamtlichen Engagement ist unsere Quartiersmanagerin. Mit Magdalena Kuhn, die als Kümmerin hervorragende Netzarbeit leistet, eigene Ideen entwickelt und Anregungen zusammen mit den Bürgern umsetzt, haben wir eine engagiert arbeitende Anlaufstelle, die das Ziel verfolgt, das Zusammenleben aller Generationen in Schwanstetten noch attraktiver zu machen.

Die kommunalen Aufgaben gewinnen momentan rasant an Komplexität (kommunale Wärmeversorgung, energetische Sanierungen etc.). Gleichzeitig gilt es, neue Ideen und Formen der Ortsgestaltung, des Wohnens, der Infrastruktur, eigentlich des gesamten Zusammenlebens zu entwickeln. Und das alles in Situationen der angespannten Haushaltslagen. Wie gelingt der Spagat zwischen „Verwalten“ und „Gestalten“?

Was schon immer galt und in finanziellen schwierigen Zeiten umso mehr gilt, ist bei den Vorhaben Prioritäten zu setzen und Wünschenswertes von Notwendigem zu unterscheiden.

Mit einem relativ überschaubaren Mitteleinsatz gelingt es uns in Schwanstetten als Träger von kommunalen Einrichtungen dank des ehrenamtlichen Engagements von Bürgerinnen und Bürgern, das

Miteinander von Jung und Alt in unserer Gemeinde zu gestalten. So sind die freiwilligen Helfer der Senioren- und Nachbarschaftshilfe bei der Ausübung ihres Ehrenamts über die Marktgemeinde versichert.

Bei einem selbst verschuldeten Schaden mit dem eigenen PKW besteht eine Vollkasko- und Schadenfreiheitsrabattverlustversicherung. Je gefahrenen Kilometer gibt es einen Fahrkostensatz. Für den Bürgerbus übernimmt die Gemeinde die Leasingrate, Versicherung und Betriebskosten. Auch die Miete des seit etwa einem Jahr

laufenden Bürgertreffs, der bereits nach kurzer Zeit, sehr gut angenommen wird, ist gut angelegtes Geld.

Eins der kommunalen Spannungsfelder ist manchmal auch die Zusammenarbeit im (Markt-)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?

Mir war es stets wichtig, die Kolleginnen und Kollegen im Gremium umfassend und transparent zu informieren, um fraktionsübergreifend eine gute Diskussions- und Entscheidungsgrundlage zu schaffen. Ein wertschätzender Umgang, ein Begegnen auf Augenhöhe, die Meinung des anderen respektieren sowie der sachliche Austausch von Argumenten, haben selbst bei aller Emotionalität die Wogen nie so hochschlagen lassen, dass sich jemand zu ehrverletzenden Äußerungen hat hinreißen lassen. Nur gelegentlich musste ich bei etwas „spitzen“ Bemerkungen zur Sachlichkeit ermahnen.

Der Titel dieses Programm-Magazins ist: „Generation WIR“, in der wir auch die Bedeutung des Ehrenamts für die Gesellschaft hervorheben möchten. Sie sind in vielen Vereinen tätig und natürlich sind auch viele kommunale Aufgaben, wie zum Beispiel Marktrat ein Ehrenamt. Hat sich in Ihrer Beobachtung bei der Bereitschaft der Menschen, Ehrenämter zu übernehmen, etwas geändert?

(...) bei den Vorhaben Prioritäten zu setzen und Wünschenswertes von Notwendigem zu unterscheiden.

Jein! Auch zu meiner aktiven Zeit als Fußballabteilungsleiter des 1. FC Schwand war ich längere Zeit als „Wanderprediger“ unterwegs, bis ich endlich einen Nachfolger gefunden habe. Natürlich ist es in der heutigen Zeit noch schwieriger, Menschen für ein Ehrenamt zu gewinnen. Das hat aus meiner Sicht verschiedene Gründe. Der Mangel an Zeit aufgrund beruflicher und privater Verpflichtungen, das vielfältige Freizeitangebot und der Verein wird eher als Dienstleister wahrgenommen, als „mein“ Verein, mit dem ich mich identifiziere. Gerade auf Vorstandsebene ist die damit verbundene Verantwortung was z. B. die Finanzen, Steuern, Brandschutz und einiges Mehr betrifft, nicht ohne. Auch für die Parteien vor Ort ist es ein zähes Ringen, für die anstehende Kommunalwahl Kandidatinnen und Kandidaten für ihre Listen zu gewinnen. Die Vereinbarkeit eines kommunalpolitischen Mandats mit Beruf und Familie ist einer der Gründe. Doch auch die zunehmende polemische Kritik an getroffenen Entscheidungen, insbesondere in den vermeintlich sozialen Medien, wirkt abschreckend.

Haben Sie eine Idee, wie man Ehrenämter vielleicht (wieder) attraktiver machen kann?

Bei meinen Besuchen von Vereinsveranstaltungen erlebe ich z. B. bei Ehrungen eine großartige Dankeskultur und Wertschätzung für das im Ehrenamt Geleistete. An den strahlenden Gesichtern der Gewürdigten lässt sich unschwer erkennen, dass dies ihnen richtig guttut. Also, unbedingt weiter so. Meines Erachtens gilt es die positiven Seiten des Ehrenamts für einen selbst hervorzuheben. Die ehrenamtliche Tätigkeit ist eine sinnvolle Aufgabe, von der man weiß, dass sie wichtig ist. Wer sich mit anderen Menschen verabredet, um gemeinsam etwas zu (er)schaffen, der ist Teil einer Gemeinschaft. Das, was man zurückbekommt, ist so viel wertvoller als Geld: Ein Lächeln, Erfahrung, Wissen, soziale Kompetenzen und einfach das Gefühl, etwas geschafft zu haben.

Gesellschaftliche Werte, wie eben zum Beispiel der Gedanke, etwas für die Gesellschaft zu tun und sich einzubringen, haben auch etwas mit Bildung und einem Bildungssystem zu tun, auf denen diese fußen – in diesem Zusammenhang die Schlussfrage: Welche Werte sollte eine Volkshochschule vertreten und was kann sie als Dienstleisterin für Ihre eigene Kommune tun?

Bildung für alle (wichtigster Grundsatz): Die Volkshochschule kann den Zugang zu Bildung für Jedermann bieten – unabhängig von seiner Herkunft, Alter, Nationalität, Geschlecht oder sozialem Status. Raum für Begegnung und Austausch: In den Kursen treffen Menschen mit unterschiedlichstem Background oder aus verschiedenen Kulturen aufeinander, die sich so vielleicht niemals kennengelernt hätten. In den Kursen besteht die Möglichkeit sich kennenzulernen und auszutauschen. Dies fördert die Offenheit, das Verständnis und den Respekt füreinander. Oftmals entstehen in länger bestehenden Kursen ein Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Lebenslanges Lernen und persönliche Weiterentwicklung: Die vhs bietet unabhängig vom Alter die Möglichkeit sich weiterzubilden und sich damit auch persönlich oder beruflich weiterzuentwickeln.

Kritisches Denken: Gute Bildung sorgt für kritisches Denken und Hinterfragen und fördert auch die Neugierde Zusammenhänge zu verstehen. In Zeiten von Querdenkern, Montagsdemos und stärker werden den links- und rechtsextremen Tendenzen ist kritisches Hinterfragen sicherlich wichtiger denn je.

Gesundheitsförderung: Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist gehören zusammen. Auch für die körperliche und mentale Gesundheit macht die vhs viele Kursangebote.

Die Volkshochschule bietet all dies auch in Schwanstetten. Sie ermöglicht damit den Bürgerinnen und Bürgern einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu Bildung, da keine weiten Wege in Kauf genommen werden müssen. Die vhs trägt mit ihren vielfältigen Angeboten damit auch dazu bei, dass die Bürgerinnen und Bürger gerne in Schwanstetten leben, sich gerne hier im Ort einbringen und beteiligen. ○

Hier finden Sie alle unsere Kurse!



Das nächste Edukado erscheint am
Montag, 2. Februar 2026

Freuen Sie sich auf spannende Impulse, Inspiration und
Motivation neue Wege zu gehen – persönlich wie beruflich.



Foto: AdobeStock/contrastwerkstatt

VORSCHAU

50 Jahre vhs Wendelstein



Save the Date!

Sonntag, den 19. Oktober 2025
12.30 bis 16 Uhr
Jegelscheune und Tagelöhnerhaus Wendelstein

Programmvorschau:

- Ausstellung von Werken aus vhs-Nähkursen
- Lesungen aus dem Kurs „Biografisches Schreiben“
- Schnupperkurse in Spanisch, Italienisch und Englisch
- Wissenswertes über Pilze
- Geschichtliche Führung durch das Jegelanwesen
- Drohnenvorführungen im Hof
- vhs Gestern und Heute
- Yoga und andere Bewegungskurse zum Mitmachen

TAG DER
OFFENEN
TÜR



Kreisverband
Mittelfranken-Süd

Gib uns dein
JAWORT



- Pflegefachmann*frau und Pflegefachhelfer*in
- Heilerziehungspfleger*in, Heilerziehungspflegehelfer*in und Sozialpädagog*innen
- Hauswirtschafter*in
- Erzieher*in und Kinderpfleger*in
- Praktikant*in, FSJ/BFD

Jetzt
fehlst nur
noch DU!



Infos und Bewerbung

www.awo-works.de
bewerbung@awo-mfrs.de

Programm Herbst 2025

Jegelscheune

FREITAG, 26.09.2025

**Tuija Komi Quartett –
The Finest Finnish in Jazz**

SAMSTAG, 04.10.2025

**„Sir“ Oliver Mally &
Martin Gasselsberger –
Songs with a Blue Note**

SAMSTAG, 18.10.2025

**South West
Oldtime Allstars**

FREITAG, 24.10.2025

**Kai Strauss & The Electric
Blues All Stars**

SAMSTAG, 25.10.2025

Marina & The Kats

FREITAG, 14.11.2025

Modern String Quartet

FREITAG, 05.12.2025

**Ecky & Zappa –
Welcome in the Seventy's**

FREITAG, 12.12.2025

**Michael Altinger –
Auch das Christkind
muss dran glauben**

Tickets:

Gemeindebücherei Wendelstein
Schwabacher Tagblatt
Feuchter Bote
www.reservix.de

Veranstaltungsort:

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

Förderer:

