



**41755-Selbstverteidigungskurs  
Für Mädchen und Frauen**  
Sa, 2. März, 9-10.30 Uhr, 4 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 34,- €  
Jörg Bobens

**41820-Wassergymnastik**  
Mo, 26. Februar, 10.15-11 Uhr, 12 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb

**41821-Wassergymnastik**  
Mo, 26. Februar, 11-11.45 Uhr, 12 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb

**41822-Wassergymnastik**  
Mo, 26. Februar, 11.45-12.30 Uhr, 12 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb

**41823-Aqua Power**  
Mo, 26. Februar, 12.30-13.15 Uhr, 12 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb

**41832-Leichte Wassergymnastik  
Am Nachmittag**  
Di, 20. Februar, 16.45-17.30 Uhr, 15 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok

**41833-Wassergymnastik  
Am Nachmittag**  
Di, 20. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 67,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok

**41834-Aqua Power  
Am Abend**  
Di, 20. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok

**41835-Aqua Power  
Am Abend**  
Di, 4. Juni, 18.30-19.30 Uhr, 5 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 23,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok

**42020-Detox und ayurvedisch Kochen**  
Fr, 22. März, 18-21 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule  
Gebühr: 25,- €  
Jacqueline Gürtler

**42141-Vegetarische orientisch Küche  
Kochen mit vielen Gewürzen**  
Mo, 4. März, 19-21.30 Uhr,  
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5  
Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)  
Claudia Wittmann

**42142-Italienisch Kochen**  
Mo, 25. März, 9-11.30 Uhr,  
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5  
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)  
Claudia Wittmann

**42143-Leichte Sommerküche**  
Sa, 20. April, 9-12 Uhr,  
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5  
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)  
Claudia Wittmann

**42305-Whiskypräsentation und Verkostung  
World Wide Whisky - Whiskys aus der ganzen Welt**  
Sa, 13. April, 19-22 Uhr,  
Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer  
Gebühr: 60,- €  
Armin Schüssler

**43040-Wildkräuterseifen  
Workshop**  
Sa, 8. Juni, 14-19 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum  
Gebühr: 32,- € (+ ca. 5,- bis 8,- € Materialkosten)  
Elke Kuhnke

**45001-Erste Hilfe bei Kindernotfällen  
Grundkurs**  
Sa, 4. Mai, 9.30-15.30 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 40,- € (inkl. Skript)  
Elke Spruck

**Kultur**

**45320-Klassische Massage  
Grundlagen - Workshop**  
Sa, 16. März, 10-12.30 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 19,- €  
Franziska Streb

**51250-Line Dance Country & Westertanz  
Für Fortgeschrittene**  
Do, 29. Februar, 18-19.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2  
Gebühr: 74,- €  
Brigitte und Michael Schnellinger

**52002-Naturfarbenwerkstatt  
Kunst mit selbstgemachten Farben**  
Sa, 13. Juli, 14-19 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum  
Gebühr: 27,- € (inkl. Materialkosten)  
Elke Kuhnke

Neu

Neu

Neu

Neu

**Junge VHS / Kinder und Jugendliche**

**58600-Segelfliegen**  
**Grundlagen in Theorie und Praxis**  
Theorie: 4. Mai, 10-16 Uhr  
Praxis: Termin nach Vereinbarung (abhängig vom Wetter),  
Greding, Aero-Club Greding e.V., Flugplatz Schützensdorf  
Gebühr: 98,- € / Aero-Club Greding e.V.

**72110-10-Finger-Tastschreiben  
Für Kinder ab der 6. Klasse**  
Mo, 19. Februar, 15.30-17 Uhr, 5 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum  
Gebühr: 48,- € (+ ca. 18,- € Materialkosten)  
Birgit Herrler

**73501-Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Für Jugendliche ab 12 Jahren**  
Do, 29. Februar, 17-18.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule  
Gebühr: 83,- €  
Almudena Ruiz Bustamante

**74010-Kinder-Stark-Kurs 1  
Für Kinder in der Grundschule, 1-4. Klasse**  
Do, 11. April, 15-16.30 Uhr, 4 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule  
Gebühr: 38,- €  
Simone Grünleitner

**74011-Kinder-Stark-Kurs 2  
Fortsetzungskurs**  
Do, 11. April, 16.30-18 Uhr, 4 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule  
Gebühr: 38,- €  
Simone Grünleitner

**74031-Yoga für Schulkinder  
Ab 6 Jahre**  
Do, 29. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 45,- €  
Sandra Schneider

**74032-Yoga für Teenies  
Ab 10 Jahre**  
Do, 29. Februar, 17.50-18.50 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 45,- €  
Sandra Schneider

**74034-Selbstverteidigungskurs  
Für Mädchen ab 10 Jahren**  
Sa, 4. Mai, 9-12 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: gebührenfrei  
Jörg Bobens

Neu

Neu

Mehr Informationen: [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

**41755-Selbstverteidigungskurs  
Für Mädchen und Frauen**  
Sa, 2. März, 9-10.30 Uhr, 4 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 34,- €  
Jörg Bobens

**74110-Babyschwimmen  
3. bis 12. Lebensmonat**  
Mo, 29. April, 15-15.30 Uhr, 6 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 25,- € (+ Eintritt)  
Elke Kuhnke

**75600-Werken mit Schwemmholz  
Für Kinder ab 8 Jahren**  
Di, 19. März, 15.30-17 Uhr, 2 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum  
Gebühr: 15,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)  
Inge Krause

**75800-NatureXplore: Lass' raus was in dir steckt!  
Outdoor-Abenteuer für 12-14-jährige!**  
Fr, 1. März, 16-18 Uhr, 3 x,  
Greding, Waldrand, am Ende der Attenhofener Straße  
Gebühr: 34,- €  
Elke Kuhnke

Liebe Leserinnen und Leser,

bereit für neue Herausforderungen?  
Besuchen Sie unsere Website [vhs-roth.de](http://vhs-roth.de) oder  
[greding.de](http://greding.de), um mehr über unsere spannenden Kurse zu  
erfahren.

Falls Sie lieber auf klassische Weise stöbern möchten,  
finden Sie alle Details auch schriftlich am Infostand der vhs  
in der Stadtverwaltung, (Marktplatz 13, 91171 Greding).  
Sie können auch unter 08463/279 anrufen.

Ich freuen mich, Sie auf Ihrem Bildungsweg zu begleiten!

**Musikinstrumente lernen leicht gemacht bei der  
Musikschule der Stadt Greding!**  
[www.greding.de](http://www.greding.de) · [musikschule@greding.de](mailto:musikschule@greding.de)



Gesellschaft



Beruf



Sprache



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Junge VHS

weiter denken  
... im Landkreis!



**Leitung:**  
Manuela Wippenbeck  
Tel.: 08 46 3 / 27 9  
Fax: 08 46 3 / 60 50 15  
E-Mail: vhs@greding.de

Volkshochschule Greding

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur Vorstellung unseres neuen VHS-Programms für Frühjahr/Sommer 2024! Wir freuen uns, Ihnen eine vielfältige Auswahl an inspirierenden Kursen, Workshops und Veranstaltungen präsentieren zu dürfen. Tauchen Sie ein in ein abwechslungsreiches Angebot, das von kreativen Kunstworkshops über informative Sprachkurse bis hin zu energiegeladenen Fitnessangeboten reicht. Das kommende Semester verspricht eine reiche Palette an Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung und zum gemeinsamen Lernen. Entdecken Sie gemeinsam mit mir die spannenden Facetten des Wissens und der Kreativität, die das Frühjahr/Sommer 2024 bei der VHS für Sie bereithält!

Einsehbar ist die Online-Version unseres Angebots ab dem 01.02.2024 im Internet unter: [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de).

Darüber hinaus wird es auch in unserem Verbund-Magazin, „Edukado“, um das gemeindeübergreifende Angebot der vhs Landkreis Roth ergänzt und liefert Ihnen weiterführende Kursinformationen.

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen für vhs-Kurse nur online oder schriftlich möglich sind! Es gibt hierfür folgende Möglichkeiten:

**Ab dem 01.02.2024:**  
• Online: [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

**Ab sofort:**  
• per Mail: [vhs@greding.de](mailto:vhs@greding.de)  
(Bitte nur mit ausgefülltem Original-Anmeldeschein, fotografieren oder einscannen)  
• per Fax: 0 84 63 / 60 50 15 oder 0 84 63 / 90 45 0 (ab sofort)  
• per Post oder persönlich (per Einwurf in den Postkasten der Stadt Greding (am Rathaus), Marktplatz 11 + 13, 91171 Greding)

**Ihre erfolgte Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.** Dies gilt auch, wenn die Gebühr bis zum Beginn des Kurses noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist. Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Eine gesonderte Nachricht erhalten Sie nur dann, wenn die Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Die Kursgebühr wird erst dann abgebucht, wenn die Veranstaltung begonnen hat. Die Kurs- und Seminargebühren orientieren sich immer an der Anzahl der Unterrichtseinheiten sowie an der Anzahl der Teilnehmer. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldig fernbleibt.

Herzlichst

Manuela Wippenbeck

Für Druckfehler (Text oder Kursgebühren) wird keine Gewähr übernommen. Änderungen vorbehalten. Titelbild: ©AdobeStock/Halfpoint



## Gesellschaft

**11015-Online erben: Digitaler Nachlass Wie regle ich mein digitales Erbe?** **Neu**  
*Di, 16. April, 18-19.30Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum*  
Gebühr: 15,- €  
*Bettina Belz*

**14202-Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**  
*Mo, 8. April, 18.45-21.30 Uhr, 3 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Aufsicht*  
Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)  
*Vera Wache*

**15100-Balkonkraftwerk - kann ich das auch? Wie man die eigene Stromrechnung reduzieren kann** **Neu**  
*Do, 18. April, 19-22 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 9,- €  
*Armin Schüssler*



## Beruf

**22102-Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung**  
*Sa, 6. Juli, 8-16 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum / OBI-Baumarkt*  
Gebühr: 115,- €  
*Tom Gramer*

**23102-Word 2016 - Grundlagen Erstes Arbeiten mit Word**  
*Mo, 19. Februar, 17-18.30 Uhr, 4 x, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum*  
Gebühr: 48,- €  
*Birgit Herrler*

**23315-PowerPoint Grundlagen Erstellung einer Präsentation**  
*Sa, 24. Februar, 9-12.30 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum*  
Gebühr: 28,- €  
*Birgit Herrler*

**24003-Smartphones sicher beherrschen Für 55+ mit den eigenen Geräten**  
*Sa, 13. April, 10-12 Uhr, 2 x, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum*  
Gebühr: 33,- €  
*Bettina Belz*

**24004-Gefahren im Internet erkennen Für 55+ mit den eigenen Geräten**  
*Mi, 20. März, 18-20 Uhr, Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum*  
Gebühr: 15,- €  
*Bettina Belz*



## Sprachen

**31552-Deutsch Für Anfänger\*innen**  
*Di, 27. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 89,- €  
*Eva Pick*

**32203-Englisch Niveaustufe A2**  
*Mi, 28. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 100,- €  
*Eva Pickl*

**35201-Italienisch Niveaustufe A2**  
*Mo, 26. Februar, 20-21 Uhr, 13 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 98,- €  
*Kerstin Deitmer*

**35301-Italienisch Niveaustufe B1**  
*Mo, 26. Februar, 18.45-20 Uhr, 13 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 122,- €  
*Kerstin Deitmer*

**35902-Italienisch für den Urlaub Mit Grundkenntnissen**  
*Mo, 26. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 13 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 98,- €  
*Kerstin Deitmer*

**37024-Spanisch für Anfänger Ohne Vorkenntnisse**  
*Do, 29. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 83,- €  
*Almudena Ruiz Bustamante*

**73110-Spanisch Niveaustufe A1/A2**  
*Fr, 1. März, 17-18.30 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 83,- €  
*Almudena Ruiz Bustamante*

**37111-Spanisch Niveaustufe A1/A2**  
*Fr, 1. März, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule, 205*  
Gebühr: 83,- €  
*Almudena Ruiz Bustamante*

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung schriftlich oder online über [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)



## Gesundheit

**40121-Stressmanagement & Burnoutprävention Die täglichen Herausforderungen meistern**  
*Fr, 23. Februar, 18-19 Uhr, 6 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum*  
Gebühr: 38,- €  
*Simone Grünleitner*

**40324-Yoga für Jeden I**  
*Mo, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal*  
Gebühr: 40,- €  
*Birgit Wolf*

**40325-Yoga für Jeden II** **Neu**  
*Mo, 4. März, 19.30-20.30 Uhr, 8 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal*  
Gebühr: 40,- €  
*Birgit Wolf*

**40326-Yoga**  
*Fr, 15. März, 16.30-17.30 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula*  
Gebühr: 60,- €  
*Franziska Streb*

**40765-Qigong am Abend Die harmonischen 18 Bewegungen**  
*Mo, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula*  
Gebühr: 45,- €  
*Manuela Schmidt*

**41048-Kickbox-Aerobic Knockout**  
*Di, 20. Februar, 19-20 Uhr, 10 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 50,- €  
*Judith Regensburger*

**41050-Ganzkörpertraining im Intervall**  
*Mo, 19. Februar, 18-18.45 Uhr, 8 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 30,- €  
*Marina Hoh*

**41052-HIIT High Intensity Intervall Training** **Neu**  
*Di, 19. März, 17.30-18.30 Uhr, 12 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 60,- €  
*Franziska Streb*

**41235-Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus Eine Stunde zum Wohlfühlen**  
*Di, 27. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula*  
Gebühr: 32,- €  
*Petra Streb*

**41237-Pilates Für den Rücken**  
*Di, 27. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 7 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula*  
Gebühr: 32,- €  
*Petra Streb*

**41350-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik**  
*Mi, 28. Februar, 9-10 Uhr, 7 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal*  
Gebühr: 32,- €  
*Tanja Lay-Weitzel*

**41351-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik**  
*Mi, 28. Februar, 10.10-11.10 Uhr, 7 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal*  
Gebühr: 32,- €  
*Tanja Lay-Weitzel*

**41352-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik**  
*Mi, 28. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 32,- €  
*Tanja Lay-Weitzel*

**41353-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik**  
*Mi, 28. Februar, 18.40-19.40 Uhr, 7 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 32,- €  
*Tanja Lay-Weitzel*

**41354-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik**  
*Mi, 5. Juni, 9-10 Uhr, 6 x, Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal*  
Gebühr: 27,- €  
*Tanja Lay-Weitzel*

**41355-Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik**  
*Mi, 5. Juni, 17.30-18.30 Uhr, 6 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 27,- €  
*Tanja Lay-Weitzel*

**41356-Wirbelsäulengymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik - nicht nur für Senior\*innen**  
*Mi, 28. Februar, 16-17 Uhr, 7 x, Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula*  
Gebühr: 32,- €  
*Tanja Lay-Weitzel*

**41361-Gesund und Fit Wirbelsäulengymnastik** **Neu**  
*Do, 22. Februar, 9-10 Uhr, 10 x, Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2*  
Gebühr: 50,- €  
*Judith Regensburger*



## ANMELDESCHEIN

Volkshochschule Greding Pro Person und Kurs ein separates Formular ausfüllen. Danke für die deutliche Schreibweise.

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Veranstaltungsort: \_\_\_\_\_

Beginn: \_\_\_\_\_ Kursgebühr: \_\_\_\_\_

Familienname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel. privat: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Tel. beruflich: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

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

### Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikation-Nr.: DE94ZZO 0000246306 Zahlungen von meinem Konto mittel Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogen Lastschrift einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.** Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angaben der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung : \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

Name, Vorname des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

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

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmelden nicht vergessen!

[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)