



Foto von Pasha Chusovlin auf Unsplash

Kurs-Nr.: L44104

Resilienz – das Surfbrett für unser Leben

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

Stress, Krisen, Veränderungen – die Herausforderungen des Lebens lassen sich nicht vermeiden. Aber Du kannst lernen, gelassener und gestärkt damit umzugehen.

In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du Deine innere Widerstandskraft stärkst und auch in stürmischen Zeiten handlungsfähig und zuversichtlich bleibst.

Vortrag

mit Magdalena Albrecht
22. November 2025
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Berchinger Straße 18 91171 Greding
Gebühr 15,- €



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle Gesundheits-Kurse
der vhs Greding**



Foto von Danielle Caville auf Unsplash

Kurs-Nr.: L75100& L75101

Just Dance – Kindertanz

Ob 6 oder 16 – Tanzen macht Freude, stärkt das Körpergefühl und bringt Energie!

In zwei altersgerechten Kursen entdecken Kinder (6–10 Jahre) und Jugendliche (ab 10 Jahren) spielerisch verschiedene Tanzstile wie Hip-Hop, Modern Dance, Ballett und kreative Bewegung.

Gemeinsam werden coole Moves und einfache Choreos erlernt – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß, Teamgeist und Musikgefühl.

6-teiliger Tanzkurs

mit Madita Nemitz
ab 13. Oktober 2025
17.00 Uhr bis 18.00 Uhr / 18.00 bis 19.00 Uhr
Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Berchinger Straße 18 91171 Greding
Gebühr 30,- €



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle junge vhs Kurse
der vhs Greding**



Foto von Martin Spitt auf Unsplash

Kurs-Nr.: L45010

Erste-Hilfe-Kurs

Ob für den Führerschein, den Beruf oder einfach fürs gute Gefühl:

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie im Notfall schnell und richtig reagieren – ganz ohne Vorkenntnisse. Themen u. a.: Wundversorgung, Knochenbrüche, Verbrennungen, Vergiftungen, Reanimation und vieles mehr.

Der Kurs erfüllt die gesetzliche Vorgabe für alle Führerscheinklassen (§ 21 FeV) und ist auch für betriebliche Ersthelfer*innen sowie Übungsleiter*innen anerkannt.

Einmaliger Kurs

mit dem BRK Roth
am 12. November 2025
8.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Grund-/Mittelschule, Alte Aula
Berchinger Straße 18 91171 Greding
Gebühr 75,- €



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle Gesundheits-Kurse
der vhs Greding**



Foto von drafGPT

Kurs-Nr.: L11014

Digitales Erbe

Konten, Mails, Apps, Verträge: Nach dem Tod bleiben viele Spuren im Netz.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr digitales Erbe rechtzeitig regeln – mit praktischen Tipps, Checklisten und Beispielen. Themen sind u. a.:

- Was gehört zum digitalen Nachlass?
- Wie kann ich vorsorgen?
- Wer verwaltet meine Daten?

Ein wichtiger Überblick für alle, die gut vorbereitet sein möchten.

Einmaliger Vortrag

mit dem Bettina Belz
am 20. Januar 2026, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
Berchinger Straße 18 91171 Greding
Gebühr 13,- €



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle Gesellschafts-Kurse
der vhs Greding**

MUSIK MACHEN? GANZ EINFACH!

Instrumente lernen bei der
Musikschule der Stadt Greding –
mit Freude, Vielfalt und persönlicher Begleitung.

musikschule@greding.de
www.greding.de

Musik schule DER STADT GREIDING



Volkshochschule Greding
Rathaus, Marktplatz 11 + 13
91171 Greding

Telefon: 08463-904-45

vhs@greding.de
www.greding.de

Ein Semester voller Möglichkeiten – mit der vhs Greding

Jetzt durchblättern &
Lieblingskurs sichern!



#GenerationWIR

Jetzt ist der richtige Moment.

Liebe Gredinger*innen,



in diesem Folder finden Sie eine spannende Auswahl unsere neuen Kurse für Herbst und Winter 2025/26.

Ob kreativ, sprachlich, gesund oder beweglich: Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten und lassen Sie sich inspirieren. Das komplette Programm finden Sie wie gewohnt ab 1. August 2025 online unter: www.vhs-roth.de

Anmeldung – einfach und bequem:

- Ab 1. August **online** über unsere Website
- **Schriftlich**
Volkshochschule Greding, Rathaus,
Marktplatz 11 + 13, 91171 Greding

Neu:

Sie erreichen uns telefonisch jetzt unter 08463 90445.

Bitte beachten:

Ihre Anmeldung ist verbindlich – eine separate Bestätigung erfolgt nicht.

Stornierungen sind bis 7 Tage vor Kursstart möglich.

Die Kursgebühr wird erst zum Veranstaltungsbeginn eingezogen.

Kooperationskurse mit der VHS Beilngries sind auf www.vhs-beilngries.de buchbar.

Ich freue mich wenn Sie dabei sind – denn jede Anmeldung ist ein Schritt zu mehr Wissen, Begegnung und Lebensfreude!

Herzliche Grüße

Manuela Wippenbeck

Gute Gründe für eine Kursanmeldung.

Weil ein Kurs mehr ist als nur ein Termin im Kalender

Es gibt viele gute Gründe für einen Besuch bei der vhs – hier sind nur einige davon:

Neue Interessen entdecken

Ob Sprachen, Kreatives, Gesundheit oder Gesellschaft – vielleicht wartet schon das nächste Lieblingsthema.

Zeit für sich – oder gemeinsam:

Ein Kurs schenkt Raum: zum Durchatmen, Weiterdenken, Lernen und Begegnen – ganz nach den eigenen Bedürfnissen.

Drinne oder draußen aktiv sein:

Unsere Angebote bringen Bewegung in Kopf und Körper – mit vielfältigen Formaten und praxisnahen Inhalten.



Foto von Anadeo Valer auf Unsplash



Gesellschaft



Foto von Angèle Kamp auf Unsplash

Kurs-Nr.: L18455

Kräuterwandern im Herbst

Entdecke Holunder, Schlehe, Hagebutte und Giersch

Im Herbst geht's raus in die Natur! Beim Kräuterwandern lernst Du heimische Pflanzen kennen, erfährst, wie Du sie sicher erkennst und wie sie in Küche und Hausapotheke helfen.

Genieß frische Luft, spannende Tipps und die bunte Jahreszeit – wir freuen uns auf Dich!

Einmaliger Workshop

mit Claudia Wittmann
22. September 2025
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Schusterhof, Herrnsberg
Jurastraße 5 91171 Greding
Gebühr 18,- €



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle Gesellschafts-Kurse
der vhs Greding**



Kultur



Foto von Luka Soneto auf Unsplash

Kurs-Nr.: L51240

Meditativer Tanz

Sanfte, sich wiederholende Tänze im Kreis laden Dich ein, bei Dir selbst anzukommen –

begleitet von Musik aus Folklore, Klassik und anderen Richtungen.

Die einfachen Schritte brauchen keine Vorkenntnisse. Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie kleine Impulse und Geschichten vertiefen das Erleben. Ein Kurs für alle, die Bewegung, Stille und innere Einkehrverbinden möchten – alle zwei Wochen, ganz in Deinem Rhythmus.

9-teiliger Kurs, 14-tägig

mit Christine Fuchs
ab 22. September 2025
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Berchinger Straße 18 91171 Greding
Gebühr 89,- €



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle Kultur-Kurse
der vhs Greding**



Gesundheit



Foto Lisa Verheiser

Kurs-Nr.: L40320

Auszeit für Dich – Yoga meets Ayurveda

Yoga – Sanfte Bewegung und Atemübung

Ayurvedisch Kochen – Wir kochen und genießen gemeinsam

Selbstmassage – Schenk dir eine Wohlfühlmassage mit warmem Öl

Meditation – Finde Ruhe und innere Balance

Rundum wohltuende Stunden für Körper, Geist und Seele – zum Entspannen, Genießen und neue Kraft schöpfen.

Einmaliger Workshop

mit Franziska Streb und Jaqueline Gürtler
17. Januar 2026
9.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Grund-/Mittelschule, Neue Aula
Berchinger Straße 18 91171 Greding
Gebühr 55,- € (inkl. Materialkosten)



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle Gesundheitskurse
der vhs Greding**



Sprachen



Foto von Josee Michel auf Unsplash

Kurs-Nr.: L73501

Spanisch für Kinder ab 6

Spielerisch und mit viel Freude: Für Kinder, die erste Begegnungen mit der spanischen Sprache machen möchten, bietet die vhs einen idealen Einstieg. Ganz ohne Vorkenntnisse und mit viel Spaß lernen sie erste Wörter und Redewendungen – durch Lieder, Spiele und kindgerechte Impulse in entspannter Atmosphäre.

Denn: Früh übt sich nicht nur das Sprechen, sondern auch das Miteinander – und das geht am besten spielerisch!

10-teiliger Kurs

mit Almudena Ruiz Bustamante
ab 26. September 2025
18.30 Uhr bis 19.15 Uhr
Grund-/Mittelschule
Berchinger Straße 18 91171 Greding
Gebühr 42,- €



Gleich mit der Kamera-App
scannen & entdecken:

**Alle Sprachkurse
der vhs Greding**