



**Herbst-/Winter 2021/2022**

Liebe Leserinnen und Leser,  
verehrte Freunde der vhs Greding,

nach wie vor beeinflusst die Corona-Pandemie unser aktuelles Kursangebot und unsere Aktionsmöglichkeiten; die jüngsten Entwicklungen geben uns aber Grund zur Hoffnung, dass wir ein tolles und attraktives Programm im kommenden Herbst- und Wintersemester für Sie anbieten können. Wir würden uns freuen, wenn wir für Ihre Interessen das Richtige im Petto haben: Schauen Sie einfach unser Angebot mit einem kleinen Quäntchen Neugierde und Flexibilität durch – vielleicht ist Ihr Wunschkurs ja dort vertreten? Um für kurzfristige Änderungen und Entscheidungen flexibel zu bleiben, wird das Programm für Herbst/Winter 2021/22 nur in digitaler Form erscheinen, eine Druckversion wird nicht aufgelegt. Einsehbar ist die Online-Version unseres Angebots ab dem 01.09.2021 im Internet unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de).

Aufgrund der aktuellen Situation möchten wir Sie darauf hinweisen, dass es leider jederzeit mit kurzfristigen Programmänderungen zu rechnen ist. Informationen dazu erhalten Sie jeweils über die Tagespresse, über die Internetseite der vhs oder telefonisch unter 08463/279. Es kann auch der Fall sein, dass Veranstaltungen und Kurse leider kurzfristig verschoben oder auch gänzlich abgesagt werden müssen. Unsere vhs-Kurse starten wie gewohnt am 17. September. Sobald der Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Roth das gemeindeübergreifende Gesamtprogramm auf seiner Homepage online stellt (01.09.2021), können dort die Anmeldungen auf [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) vorgenommen werden.

Sollten Sie weitere Informationen benötigen oder eine persönliche Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte jederzeit an Frau Manuela Wippenbeck, Telefonnummer 08463/279.

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

**Ab dem 01.09.2021:**

- 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, bitte 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)

Die 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.

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 der Anzahl der Teilnehmer. 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.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und der Auswahl Ihrer Lieblingskurse. Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, stehe ich Ihnen jederzeit sehr gerne zur Verfügung.

Herzlichst  
Manuela Wippenbeck



## **11410-Erben und Vererben**

### **Brauche ich ein Testament?**

Mi, 20. Oktober, 18-19.30 Uhr,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: gebührenfrei  
Markus Müller

In diesem Vortrag stellt der Notar Markus Müller die wichtigsten, für Laien oftmals schwer zu erfassenden Regelungen im Erbrecht verständlich dar. Auf die gesetzliche Erbfolge sowie die sich u.U. daraus ergebende Notwendigkeit der Errichtung eines Testaments wird genauso eingegangen, wie auf die Regeln und Umgehungsmöglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von Verfügungen von Todes wegen.

Anmeldung erforderlich.

## **14202-Gartenplanung Schritt für Schritt**

### **Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**

Mo, 4. Oktober, 18.45-21.30 Uhr, 3 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Aufsicht  
Gebühr: 53,- €  
Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können.

Bitte mitbringen: weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

## **14203-Gartenplanung Schritt für Schritt**

### **Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**

Sa, 25. September, 14-17.45 Uhr, 2 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Aufsicht  
Gebühr: 53,- €  
Vera Wache  
Beschreibung: siehe Kurs 14202

## **18474-Exkursion zur Gredinger Mehlbeere**

### **Weltweit einzigartig!**

Sa, 25. September, 14-16.30 Uhr,  
Greding, Mettendorf, Parkplatz Autobahnunterführung  
Gebühr: gebührenfrei  
Maximilian Meyer

Die "Gredinger Mehlbeere" ist eine seltene Baumart, von der nur ca. 130 Individuen existieren. Alle befinden sich im Raum Mettendorf, der Bestand ist stark gefährdet. Die Exkursion bietet die

Gelegenheit, einzelne Exemplare der Gredinger Mehlbeere zu erwandern und zu besichtigen. Außerdem führt die Wanderung vorbei an den Resten der Burg Liebeneck und dem Schanzgraben, einer beeindruckenden Steininformation. Wanderung teilweise in weglosem Gelände, festes Schuhwerk und Trittsicherheit erforderlich.

Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

Bitte mitbringen: Wanderschuhe, evtl. Wanderstöcke

## **18476-Aus der Schatzkiste der Natur:**

### **Wildkräuter, Entspannung und mehr**

Fr, 17. September, 16-18.30 Uhr,

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Gebühr: 16,- €

Claudia Wittmann

Ein Aufenthalt in der Natur schenkt uns unglaublich viel. Das Atmen frischer Luft, das Betrachten von viel Grün entspannt ungemein. Dazu wachsen im Wald, auf Wiesen und am Wegesrand viele Pflanzen, die mit dem richtigen Wissen als Nahrung und Medizin genutzt werden können.

An diesem Tag erleben Sie, wie die sanfte Bewegung in der freien Natur Ihr Wohlbefinden steigert. und erfahren viel Nützliches über Kräuter und Sträucher am Weg. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung



## **Beruf**

### **21403-Buchführung und Bilanzierung**

#### **Grundlagen-Workshop**

Sa, 13. November, 9.30-12.30 Uhr, 3 x,

Online-Kurs

Gebühr: 110,- €

Tanja Knieling-Schroll

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Buchführung und Bilanzierung. Wir besprechen die Grundlagen der Bestands- und Erfolgskonten, der Bilanz und Erfolgsrechnung sowie des Jahresabschlusses. Wir lernen die Grundzüge ordnungsgemäßer Buchführung und Bilanzierung kennen. Die Theoriephasen werden durch Übungen aufgelockert.

Notwendige Ausstattung: Laptop mit Mikro und Kamera-Funktion oder Head-Set.

### **22102-Gabelstaplerführerschein**

#### **Tageskurs Fahrerschulung**

Sa, 20. November, 8-16 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum / OBI

Gebühr: 115,- €

Tom Gramer

Ausbildung für Fahrer von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand), welche bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich wie auch schriftlich dringend erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an.

Keine Ermäßigung möglich.

Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

## **23102-Word 2016 - Grundlagen**

### **Erstes Arbeiten mit Word**

Mo, 4. Oktober, 17.30-19 Uhr, 3 x,

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum

Gebühr: 36,- €

Birgit Herrler

Wenn Sie noch nie oder nur wenig mit Word gearbeitet haben und immer schon mehr damit anfangen wollten, dann sind Sie hier genau richtig. Wir erlernen anhand von Übungen einfache Texte zu schreiben, Formatierungen, Tabulatoren, Tabellen erstellen, Bilder einfügen und vieles mehr.

Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick

## **23200-Excel 2016 - Grundlagen**

### **Erstes Arbeiten mit Excel**

Mo, 8. November, 17-18.30 Uhr, 3 x,

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum

Gebühr: 36,- €

Birgit Herrler

Wenn Sie noch nie oder nur wenig mit Excel gearbeitet haben und immer schon mehr damit anfangen wollten, dann sind sie hier genau richtig. Es werden Tabellen erstellt, formatiert, sortiert und Berechnungen durchgeführt.

Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Stick

## **25012-Computerkurs 55+**

### **Für Einsteiger**

Mo, 4. Oktober, 15.30-17.30 Uhr, 2 x,

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum

Gebühr: 33,- €

Birgit Herrler

Dieser Kurs wendet sich an alle, die gerne mal mit dem Computer arbeiten würden, sich aber noch nie daran gewagt haben. Sie werden die grundlegende Funktionsweise eines Computers kennenlernen, Startmenü, einen Ordner anlegen, in Word einen kleinen Text bearbeiten, Bilder einfügen, speichern und drucken.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Stick (falls vorhanden)



**Sprachen**

## **31452-Deutsch als Fremdsprache**

### **Niveaustufe A1.1**

Di, 28. September, 17.30-19 Uhr, 12 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205  
Gebühr: 89,- €

Eva Pickl

Wir machen weiter mit dem Kurs.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 2, ab Lektion 4

## **31453-Deutsch als Fremdsprache**

### **Niveaustufe A1.2**

Di, 28. September, 19.15-20.45 Uhr, 12 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205  
Gebühr: 89,- €

Eva Pickl

Wir machen weiter mit dem Kurs.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 2, ab Lektion 11

## **32203-Englisch**

### **Niveaustufe A2**

Mi, 29. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205  
Gebühr: 89,- €

Eva Pickl

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen, die ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen, ohne gleich wieder ein Buch kaufen zu müssen. Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre Schulenglisch

## **35201-Italienisch**

### **Niveaustufe A2**

Mo, 20. September, 20.15-21.15 Uhr, 14 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18  
Gebühr: 105,- €

Kerstin Deitmer

Der Kurs startet ins Level A2 und setzt solide Grundkenntnisse voraus. Abwechslungsreich werden diese erweitert und das aktive Sprechen gefördert, damit der nächste Besuch "beim Italiener" oder die nächste Reise nach Italien noch mehr Spaß machen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Je nach Situation kann der Kurs auch online stattfinden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lezione 3

## **35301-Italienisch**

### **Niveaustufe B1**

Mo, 20. September, 18.30-20 Uhr, 14 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18  
Gebühr: 157,- €

Kerstin Deitmer

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti.

Je nach Situation kann der Kurs auch online stattfinden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Piacere B1, Lez. 8



# Gesundheit

## **40004-Tiefenentspannung mit Klangschalen**

### **Entspannung für Körper und Psyche**

Do, 11. November, 18-21 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gebühr: 23,- €

Nicole Beer

Fühlen Sie sich oft erschöpft und kraftlos? Haben Sie das Gefühl, Sie sind am ganzen Körper verspannt? Wir starten mit einfachen Bewegungsübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag, zum Lockern der Muskulatur und für ein besseres Körpergefühl. Im Anschluss daran lernen Sie die Klangschalen kennen. Körper und Geist kommen zur Ruhe und entspannen sich. Lauschen Sie den Klängen und spüren Sie die Schwingungen auf und um Ihren Körper. Zum Abschluss lade ich Sie zu einer Traumreise ein. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

## **40321-Yoga für Jeden I**

Mo, 4. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 6 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 25,- €

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

## **40322-Yoga für Jeden II**

Mo, 4. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 6 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 25,- €

Birgit Wolf

Beschreibung, siehe Kurs 40322

## **40325-Yoga**

Do, 23. September, 19.10-20.10 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gebühr: 40,- €

Franziska Streb

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yoga Übungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

## **40754-Qigong**

### **Die harmonischen achtzehn Bewegungen**

Mo, 20. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 56,- €

Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

## **40755-Qigong**

### **Die harmonischen achtzehn Bewegungen**

Mo, 10. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 5 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 28,- €

Manuela Schmidt

Beschreibung, siehe Kurs 40754

## **40756-Qigong**

### **Die harmonischen achtzehn Bewegungen**

Do, 23. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 56,- €

Manuela Schmidt

Beschreibung, siehe Kurs 40754

## **40757-Qigong**

### **Die harmonischen achtzehn Bewegungen**

Do, 13. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 5 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 28,- €

Manuela Schmidt

Beschreibung, siehe Kurs 40754

## **41048-Kickbox-Aerobic Knockout**

Di, 28. September, 18.45-19.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 37,- €

Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk



### **41049-Kickbox-Aerobic Knockout**

Di, 28. September, 19.45-20.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 37,- €  
Judith Regensburger  
Beschreibung, siehe Kurs 41048

### **41062-Full-Body-Intervalltraining**

Do, 23. September, 18-19 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gebühr: 51,- €  
Franziska Streb  
Ein Muskeltraining zur Straffung und Kräftigung für den Bauch, Rücken, Po und die Beine. Die Übungen werden in Blöcke aufgeteilt und jeweils 45-50 Sekunden lang durchgeführt. Dadurch entsteht ein einfaches, teils auch anstrengendes, aber effektives Training. Geübt wird auf der Matte - ohne Sprünge und ohne Zusatzgeräte  
Bitte mitbringen: Matte, Getränk

### **41235-Pilates mit Beckenbodentraining**

#### **Eine Stunde zum Wohlfühlen**

Di, 21. September, 17.15-18.15 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gebühr: 50,- €  
Petra Streb  
Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch-, und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

### **41236-Pilates**

#### **Für den Rücken**

Di, 21. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gebühr: 50,- €  
Petra Streb  
Beschreibung, siehe Kurs 41235

### **41237-Pilates**

#### **Für den Rücken**

Di, 7. Dezember, 18-19 Uhr, 8 x,  
**Online-Kurs**  
Gebühr: 40,- €  
Petra Streb  
Beschreibung, siehe Kurs 41235

## **41351-Gesund & fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Do, 23. September, 9-10 Uhr, 15 x,  
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2  
Gebühr: 74,- €

Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

## **41353-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 29. September, 9-9.45 Uhr, 15 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 56,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern.

U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

## **41354-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 29. September, 10-10.45 Uhr, 15 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 56,- €

Tanja Lay-Weitzel

Beschreibung, siehe Kurs 41353

## **41355-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 29. September, 17-17.45 Uhr, 15 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 56,- €

Tanja Lay-Weitzel

Beschreibung, siehe Kurs 41353

## **41356-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 29. September, 18-18.45 Uhr, 15 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 56,- €

Tanja Lay-Weitzel

Beschreibung, siehe Kurs 41353

## **41357-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 29. September, 19-19.45 Uhr, 15 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula  
Gebühr: 56,- €  
Tanja Lay-Weitzel  
Beschreibung, siehe Kurs 41353

## **41353A-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 29. September, 9.30-10.30 Uhr, 15 x,  
**Online-Kurs**  
Gebühr: 74,- €  
Tanja Lay-Weitzel  
Beschreibung, siehe Kurs 41353

## **41356A-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 29. September, 18-19 Uhr, 15 x,  
**Online-Kurs**  
Gebühr: 74,- €  
Tanja Lay-Weitzel  
Beschreibung, siehe Kurs 41353

## **41820-Wassergymnastik**

Mo, 27. September, 12.15-13 Uhr, 15 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

## **41821-Wassergymnastik**

Mo, 27. September, 13-13.45 Uhr, 15 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb  
Beschreibung, siehe Kurs 41820

## **41822-Wassergymnastik**

Mo, 27. September, 14-14.45 Uhr, 15 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb  
Beschreibung, siehe Kurs 41353

### **41823-Aqua Power**

Mo, 27. September, 14.45-15.30 Uhr, 15 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb  
Beschreibung, siehe Kurs 41353

### **41831-Wassergymnastik**

Di, 21. September, 16.45-17.30 Uhr, 9 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 31,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

### **41832-Wassergymnastik**

Di, 21. September, 17.30-18.15 Uhr, 9 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 31,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok  
Beschreibung, siehe Kurs 41831

### **41833-Aqua Power**

Di, 21. September, 18.15-19.15 Uhr, 9 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok

Ich will... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

### **41834-Wassergymnastik**

Di, 23. November, 16.45-17.30 Uhr, 9 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 31,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok  
Beschreibung, siehe Kurs 41831

### **41835-Wassergymnastik**

Di, 23. November, 17.30-18.15 Uhr, 9 x,  
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1  
Gebühr: 31,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzok  
Beschreibung, siehe Kurs 41831

### **41836-Aqua Power**

**Di, 23. November, 18.15-19.15 Uhr, 9 x,**

Greiding, Hallenbad, Am Hallenbad 1

Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosk

Beschreibung, siehe Kurs 41833

### **42142-Basisch Kochen**

#### **Leckere Küche mit Gemüse und Obst**

Fr, 8. Oktober, 18-21 Uhr,

Greiding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Claudia Wittmann

Ein weiterer Kurs mit viel Gemüse und Obst. Beides ist immer interessant und es gibt sooo viele Möglichkeiten. Entdecke neue Rezepte. Der Kurs ist geeignet für Neueinsteiger und "alte Hasen". Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze

### **42143-Schnelle gesunde Küche**

#### **Kochen für die ganze Familie**

Mo, 25. Oktober, 19-21.30 Uhr,

Greiding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Claudia Wittmann

Die Kinder und ich kommen fast gleichzeitig von der Arbeit bzw. aus der Schule nach Hause. Kennen Sie das auch? Dann komme die nächste Frage, wie bekomme ich ein schnelles gesundes Essen auf den Tisch? In dem Kurs erhalten Sie eine Anleitung wie das gelingen kann, wir kochen einige Gerichte gemeinsam und Sie können Rezepte mit nach Hause nehmen. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze

### **42144-Leichtes vegetarisches Abendessen**

#### **Online und direkt auf Ihren Teller**

Do, 20. Januar, 18-20 Uhr,

Online-Kurs

Gebühr: 20,- €

Claudia Wittmann

Ich liebe meine Kochkurse vor Ort und dachte, ein Onlinekurs kann niemals so spannend sein. Doch nach dem ersten Probelauf im letzten Jahr - der sehr gut bei den Teilnehmern ankam - entschied ich mich, wieder einen Kurs anzubieten. Gemeinsam kochen wir eine herbstliche Kürbissuppe, Gemüsepaella und eine kleine Nachspeise. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze

### **42305-New Bottlings 2021**

„NEU“

#### **Neue Single Malts aus Schottischen Brennereien**

Sa, 13. November, 19-22 Uhr,

Greiding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Gebühr: 60,- €

Armin Schüssler

Jährlich sollen über 2000 neue Abfüllungen von Schottischen Whiskys erscheinen. Armin Schüssler, Herausgeber der Armond Dishes WhiskyNews, präsentiert sechs ausgewählte Scotch Single Malts von 2021.

In der Kursgebühr sind die Kosten für die sechs Whiskys, Unterlagen, Whiskyzeitung, Pipette und Baguette enthalten. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

### **42306-New Bottlings 2022**

„NEU“

#### **Neue Single Malts aus Schottischen Brennereien**

Sa, 15. Januar, 19-22 Uhr,

Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer

Gebühr: 60,- €

Armin Schüssler

Jährlich sollen über 2000 neue Abfüllungen von Schottischen Whiskys erscheinen. Armin Schüssler, Herausgeber der Armond Dishes WhiskyNews, präsentiert sechs ausgewählte Scotch Single Malts. In der Kursgebühr sind die Kosten für die sechs Whiskys, Unterlagen, Whiskyzeitung, Pipette und Baguette enthalten. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

### **44105-Morgen Diabetes? Nein, Danke! - Vortrag**

„NEU“

Di, 26. Oktober, 18-19.30 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18

Gebühr: gebührenfrei

Christiane Warzecha-Biegler

Diabetes Typ 2 ist auf dem Vormarsch. Jeden Tag gibt es fast 500 Neuerkrankungen. Doch soweit muss es nicht kommen. Unser Körper spricht seine eigene Sprache und sendet erste Warnhinweise, lange bevor die Krankheit diagnostiziert wird. Übergewicht ist dabei nur ein Risikofaktor. Welche Risikofaktoren gibt es noch und wie ist mein persönliches Risiko? Warum ist Bauchfett so viel gefährlicher, als eine breite Hüfte? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entstehung des Diabetes Typ 2 und zeigt die wichtigsten Grundprinzipien auf, um ihr persönliches Risiko zu minimieren. Im Fokus steht die geschickte Auswahl an Kohlenhydraten, die satt machen, und unserem Körper helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Denn gerade Lebensmittel, wie Säfte, Smoothies und so manche Obstsorten, die als sehr gesund gelten, können bei einem erhöhten Diabetesrisiko nicht uneingeschränkt empfohlen werden. Das Gleiche gilt für Müslis. Der Vortrag gibt einen Überblick, zeigt Alternativen auf und hilft mit praktischen Einkaufstipps der Diabetesfalle zu entkommen.

### **44111-Rektusdiastase - Vortrag**

„NEU“

#### **Verkanntes Problem und hoher Leidensdruck**

Fr, 29. Oktober, 19-20.30 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula

Gebühr: 5,- €

Anika Unterburger

Rektusdiastase, die Trennung der geraden Bauchmuskeln beeinflusst oft unerkannt und unbekannt Gesundheit, Haltung, Aussehen und Selbstwahrnehmung der Betroffenen. Ist die Muskulatur getrennt kann sie ihre Aufgabe Rücken und Bauchorgane zu stützen/zu schützen nicht erfüllen. Dies führt u.a. zu Rückenschmerzen, Beckenbodenschwäche, Magen-/Darmproblemen. Wer kann betroffen sein? Wie entsteht sie? Welche Auswirkungen hat sie? Wie erkenne ich sie? Diese und mehr Fragen beantworte ich inkl. Selbsttest.

Bitte mitbringen: Matte, Schreibzeug, Getränk

## **44112-Pschoonkologische Begleitung bei Krebs - Vortrag**

„NEU“

Do, 28. Oktober, 19-20.30 Uhr,

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula

Gebühr: 9,- €

Nicole Beer

Die Diagnose "Krebs" verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen häufig sehr stark. Eine psychoonkologische Begleitung kann unterstützen und mehr Lebensqualität ermöglichen. In diesem Vortrag wird Ihnen nähergebracht, woraus diese Begleitung besteht und Sie erfahren zusätzlich etwas über den Einsatz und die unterstützende Wirkung von therapeutischen Pilzen.

## **45001-Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

### **Grundkurs**

Di, 9. November, 19-21.30 Uhr, 2 x,

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula

Gebühr: 38,- € (inkl. Skript)

Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.



**Kultur**

## **50490-Ukulele - Schnupperkurs**

„NEU“

### **Für Erwachsene**

Sa, 9. Oktober, 10-11.30 Uhr,

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum

Gebühr: 12,- €

Eva Maria Kirschner

Sie möchten gerne ein leicht erlernbares und handliches Begleitinstrument kennenlernen und spielen? Dafür ist die Ukulele ideal geeignet! Ukulele ist Hawaiianisch und heißt "Hüpfender Floh" ... vermutlich, weil die Finger so schnell über die Saiten hüpfen. Mit wenig Übung und einfachen Griffen lernen Sie in kurzer Zeit, sich selbst und andere beim Singen und Musizieren zu begleiten. Wir probieren, bekannte Lieder auf den vier Saiten zu spielen.

Inhalt der Schnupperstunde:

- Die Geschichte des "Hüpfenden Flohs"
- Erlernen der einfachen Basisgrundgriffe auf der Ukulele
- Üben von rhythmischen Begleitmustern
- Kennenlernen von Möglichkeiten für ein ansprechendes Spiel
- Stimmen der Ukulele

Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Es sind Leih-Instrumente zur Verfügung, die kostenfrei ausgeliehen werden.

## **50491-Zauberharfe - Schnupperkurs Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre**

„NEU“

Sa, 23. Oktober, 10-12 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum  
Gebühr: 15,- €  
Eva Maria Kirschner

Die Zauberharfe wurde an der Universität Bamberg bis zu ihrer jetzigen Form weiterentwickelt in der Bestrebung, in den Genuss eines möglichst einfachen, zauberhaft klingenden und kostengünstigen Instrumentes zu kommen, das ohne viel Üben zu spielen ist. Oftmals werden Bestrebungen, musikalisch aktiv zu werden (sei es von Jung oder Alt, besonders aber auch von Behinderten) im Keim erstickt, weil die große Hürde des täglichen Übens schier unüberwindbar scheint. Hier bietet die Zauberharfe einen sanften Zugang zur Musik und zur aktiven Musikgestaltung, denn das Erfolgserlebnis und die damit verbundene Motivation kommen wie von selbst. Auch für Menschen mit Schwächen, ob geistig oder körperlich, ist die Zauberharfe ein Instrument, das keine ausgeprägte Feinmotorik verlangt und ohne Notenkenntnis gespielt werden kann. Das Prinzip hier ist ähnlich wie "Malen nach Zahlen", Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg auf dem Unterlegblatt und sofort erklingt das Lied. In diesem Schnupper-Kurs gibt es die Gelegenheit dazu, mit bekannten Liedern und Musikstücken in kurzer Zeit ein klangvolles und musikalisches Miteinander zu erleben  
Es sind genügend Leihinstrumente vorhanden, die kostenfrei ausgeliehen werden.

## **50520-Bau- und Spielkurs für Cajon Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre**

„NEU“

Sa, 30. Oktober, 10-16 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neuer Werkraum  
Gebühr: 45,- €  
Eva Maria Kirschner

Ursprünglich entstanden Cajons aus Transportkisten für Fische oder Orangen, die Sklaven afrikanischer Herkunft ersatzweise verwendeten, nachdem ihnen ihre traditionellen Trommeln weggenommen worden waren. Das Trommeln besaß in fast allen Lebensbereichen entscheidende Funktionen für die Gemeinschaft und das Gefühl von Zusammengehörigkeit. Inzwischen haben sich Cajons als perkussives Begleitinstrument fast überall etabliert, vor allem, wenn es darum geht, mit vergleichsweise wenig Aufwand schlagzeugimitierende Funktionen zu erfüllen. Im Selbstbauworkshop und unter professioneller Anleitung können Sie Ihr eigenes und hochwertiges Cajon selbst bauen. Sämtliche Arbeitsmaterialien und Werkzeuge, inklusive der hochwertigen Cajon Bausätze werden zur Verfügung gestellt. Sie müssen nichts mitbringen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse für das Bauen vorausgesetzt. Es ist auch möglich, dass Kinder ab 8 Jahre ihr Instrument mit einem Erwachsenen zusammen bauen; wählbar sind zwei verschiedene Größen: Sitzhöhe 43 cm / Sitzhöhe 48 cm - 65,00 € (Wir bauen mit Sela-CajonBausätzen, langjährig bewährt in Bau- und Klangqualität!)  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Größe Ihres gewünschten Instrumentes an.

## **50521-Bau- und Spielkurs für Zauberharfe Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre**

„NEU“

Sa, 11. Dezember, 10-15 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neuer Werkraum  
Gebühr: 38,- €  
Eva Maria Kirschner

Können Sie sich vorstellen, dass es ein Instrument gibt, auf dem man ohne langes Üben richtig schöne Musik machen kann? Es mag wie ein Märchen klingen, aber das ist möglich! Hier bietet die Zauberharfe einen sanften Zugang zu Musik und zur aktiven Musikgestaltung, denn Erfolgserlebnis und damit verbundene Motivation kommen wie von selbst. Für Menschen mit Schwächen, ob geistig



oder körperlich, ist die Zauberharfe ein Instrument, das keine ausgeprägte Feinmotorik verlangt und ohne Notenkenntnis gespielt werden kann. Das Prinzip hier ist ähnlich wie „Malen nach Zahlen“, Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg, sofort erklingt das Lied. Die Zauberharfe wurde an der Universität Bamberg bis zu ihrer jetzigen Form weiterentwickelt, in der Bestrebung, ein möglichst einfaches und kostengünstiges Instrument zu bekommen, das ohne viel Üben zu spielen ist. Oftmals werden Bestrebungen, musikalisch aktiv zu werden (sei es von Jung oder Alt, besonders aber auch von Menschen mit Schwächen) im Keim erstickt, weil die große Hürde des täglichen Übens schier unüberwindbar scheint.

Unter fachlicher Anleitung ist es möglich, die Zauberharfe in sehr kurzer Zeit fertig zu bauen ... der Korpus ist bereits behandelt, kann aber auf Wunsch auch selbst gestaltet werden; bitte bei der Anmeldung angeben. Sie brauchen hierfür keinerlei handwerkliche Vorkenntnisse, denn die Zauberharfe wird aus einem schon vorbereiteten Bausatz gefertigt. Sie hat 21 Saiten. Der Tonumfang geht von a – f“, wobei die Saiten chromatisch angeordnet sind. Notenblätter, die untergelegt werden, können im Kurs erworben werden.

Die Zauberharfe ist besonders geeignet für

- den Einstieg in das aktive Musizieren
- die musikalische Früherziehung
- die Arbeit mit Menschen, die Schwächen haben
- die Arbeit mit Senioren
- Jeden, der als Kind Musik machen wollte und sich jetzt nicht mehr so richtig traut ...

*Die Zauberharfe gibt es in verschiedenen Ausführungen:*

Kirschfarben – ein warmer rötlicher Ton

Naturfarben – ein heller holzfarbener Ton

Honigfarben – ein warmer Goldfarbton

Bausatz-Kosten: 285 EUR

Erhältliches Zubehör im Kurs: passende Tasche - 65 EUR; Stimmgerät mit Tonabnehmer - 30 EUR

## **51250-Line Dance Country und Western**

### **Für Fortgeschrittene**

Do, 23. September, 18-19.30 Uhr, 10 x,

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2

Gebühr: 74,- €

Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (keine abfärbenden Sohlen)

## **54104-Patchwork/Quilten**

### **"Flying Geese"**

Di, 28. September, 18.30-21 Uhr, 4 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Handarbeitsraum

Gebühr: 50,- €

Anna Sedlmeier

Am ersten Abend werden Muster, Stoffe, Schnitte usw. besprochen. Das Flying-Geese-Muster ist sehr alt, aber immer wieder aktuell. Sie können traditionelle Muster, aber auch moderne Variationen nähen. Anleitungen für Topflappen, Kissen, Läufer, Decken und eine Tasche.

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene.



# Junge vhs / Kinder und Jugendliche

## **72110-10-Finger-Tastschreiben**

### **Für Kinder ab der 6. Klasse**

Mo, 25. Oktober, 15.30-17 Uhr, 5 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum  
Gebühr: 48,- €  
Birgit Herrler

Wer richtig mit zehn Fingern schreibt, ist auf jeden Fall schneller - und vor allem weniger angespannt und beugt Haltungs- sowie Augenschäden rechtzeitig vor. Ab der 6. Klasse kann man leicht das Tastenfeld erlernen. Nebenbei werden im Kurs anhand von Beispielen Grundlagen in Word 2016 vermittelt.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Schreibzeug

## **74030-Yoga für Kinder**

„NEU“

### **Von 4-6 Jahren**

Do, 14. Oktober, 15.30-16.30 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gebühr: 45,- €  
Sandra Schneider

Die Kinderyogastunde beinhaltet Atemübungen und -spiele, Körperübungen (Asanas), Yogaspiele, Sinneserfahrungen und eine Endentspannung. Jede Stunde steht unter einem Thema. Wir machen z.B. einen Ausflug in den Zoo oder auf den Bauernhof, reisen in den Urwald oder um die Welt, erforschen unseren Körper, erleben die Jahreszeiten uvm. Die Kinder üben nicht einfach Körperübungen, sondern sind der Baum, der Hund, der Vulkan usw. Die Erfahrung, aus der Bewegung in die Entspannung zu kommen, ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

## **74031-Yoga für Kinder**

„NEU“

### **Von 6-10 Jahren**

Do, 14. Oktober, 16.45-17.45 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula  
Gebühr: 45,- €  
Sandra Schneider

Beschreibung, siehe Kurs 74030

## **74415-Teens only! Die Küche gehört uns!**

„NEU“

### **Selbst kochen von 12 bis 16 Jahren**

Mi, 3. November, 16.30-19 Uhr,  
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5  
Gebühr: 21,- € (inkl. Materialkosten)  
Claudia Wittmann

Selbst kochen macht Spaß und ist nicht schwer. Ihr kocht die beliebten Klassiker, wie Wraps oder Burger und natürlich dürfen auch süße Leckereien nicht fehlen. Ganz gleich, ob erste Kochversuche oder schon geübt - alle zwischen 12 und 16 Jahren sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schürze, Einmalhandschuhe, Mundschutz

## **75040- Ukulele – Schnupperkurs für Kinder**

„NEU“

### **ab 7 Jahre**

Sa, 9. Oktober, 12-13 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum  
Gebühr: 8,- €  
Eva Maria Kirschner

Du möchtest gerne etwas Neues ausprobieren? Dafür ist die Ukulele prima geeignet. In diesem Schnupperkurs erfährst Du Wissenswertes zur Ukulele, warum sie so heißt und wie Du darauf spielen kannst. Wir lernen einige Grundgriffe auf der Ukulele kennen und spielen zu bekannten Liedern und Hits. Wenn Du schon eine Ukulele hast, bringe sie doch einfach mit. Leih-Instrumente können kostenfrei ausgeliehen werden. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Bitte viel Freude an Musik mitbringen.

## **Kurse in Zusammenarbeit mit der vhs Beilngries**

**Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries,  
[www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266.**

### **15106-Planen und Bauen**

#### **Vom Traum zum Haus**

Sa, 20. November, 9.30-18 Uhr,  
Beilngries, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Zi. 2  
Gebühr: 56,- € (inkl. Skript)  
Simone Buchner

Der Bau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um ein individuelles Haus zu bauen.

Das eigene Haus soll ein Abbild unserer Lebenseinstellung sein, und darum ist nichts wichtiger als eine individuelle, detaillierte Planung, mit der man auch noch Kosten spart. Dieser Kurs soll die emotionalen Aspekte im Hausbau in den Vordergrund stellen, um auf diesem Fundament dann ausführlich die bautechnischen Fragen zu klären, denn nur in dieser Reihenfolge kann sinnvolles Bauen erwachsen.

Themen: Grundstück - Bebauung - Finanzierung - Fördermöglichkeiten - Raumgefühl - Raumaufteilung - Gestaltung - Baustoffe - Bautechnik - Dämmen - Feuchtigkeit - Heizung - Haustechnik - alternative Energien - Holzhaus - massive Wände - Ausbau - Baukosten - Bauablauf - Planung durch Fertighaushersteller, Bauträger oder Architekt. Die Referentin, Simone Buchner, ist Dipl.-Ing. FH Architektin.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries, [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461/266.

Tagesseminar von 9.30 Uhr bis 18 Uhr (12 Uhr - 12.45 Uhr Mittagspause; 15 Uhr bis 15.15 Uhr Kaffeepause).

### **10601-Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben**

#### **Einführungsabend**

Mi, 6. Oktober, 19-21 Uhr,  
Beilngries, Altes Feuerwehrhaus  
Gebühr: 9,- €  
Josef Köstler

Die Mundart ist etwas Einzigartiges: die einzige Sprache der Welt, die man nur in der Wiege lernen kann. Mundart ist Heimat, sie gibt Geborgenheit und ist tief im Herzen verwurzelt. Und doch scheint sie zum Untergang verurteilt. Nicht, weil sie zu primitiv und schwerfällig wäre, wie man es gerade

dem nordbairischen Dialekt gerne nachsagt, sondern viel eher deshalb, weil sie so feingliedrig ist, dass man sich diese Mühe nicht mehr antun will. Unsere moderne Welt, die alles vereinheitlicht, braucht keine Mundart. Und wir selbst helfen dabei kräftig mit, weil wir uns scheinbar gar nicht darum bemühen dieses Kulturgut zu erhalten. "Mundart zu reden ist ein Geschenk, Mundart zu schreiben ist Handwerk, beides zusammen ein Kunstwerk." Dabei handelt es sich um ein eigenes Sprachsystem, weitgehend unabhängig von der Hoch- und Standardsprache, das höchste Ansprüche an die richtige Schreibweise stellt. Das wollen wir in diesem Kurs neu entdecken, denn auch unsere Mundart hat ein eigenes Alphabet, Regeln und eine Grammatik. Über das jura2000 Mundartprojekt hat sich der ehemalige Lehrer J. Köstler in diese Thematik eingearbeitet, die ihm selbst einen ganz neuen Weg zum eigenen Dialekt erschlossen hat. Abgestimmt auf unsere kleine Region soll die Freude am Dialekt neu geweckt und der richtige Umgang damit vermittelt werden. (Bei weiterem Interesse kann der Aufbaukurs V-1111 gebucht werden: "Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben" - Aufbaukurs)

## **10602-Unsere Mundart richtig sprechen und schreiben**

### **Aufbaukurs**

Mi, 13. Oktober, 19-21 Uhr, 3 x,  
Beilngries, Altes Feuerwehrhaus  
Gebühr: 25,- €

Josef Köstler

Baut auf den Vortrag V-1110 am 06.10.2021 auf:

## **10603-So sichern Frauen ihre Zukunft - Online**

Do, 7. Oktober, 19-20.30 Uhr,  
Online-Kurs  
Gebühr: 11,- €

Susanne Gelbmann

Dieser Vortrag findet über die Zoomplattform statt. Nach dem 1stündigen Vortrag besteht die Möglichkeit themenbezogene Fragen an die Referentin zu stellen.

Moderne Frauen befinden sich in einem Dilemma. Ein Vollzeitjob ist sinnvoll für die finanzielle Unabhängigkeit und unabdingbar für eine auskömmliche Absicherung im Alter, eine Teilzeitbeschäftigung tut aber der Familie gut. Da der herkömmliche Vorsorgegedanke "Mein Ehemann ist meine Rente" definitiv ein Auslaufmodell ist, benötigen Frauen Durchblick in Finanz- und Versicherungsfragen, eine eigene clevere Anlagestrategie sowie einen passgenauen Plan für eine rentable Alterssicherung.

Anmeldeschluss: 04.10.2021

## **10604-Bienenwachstücher**

### **Nachhaltig und umweltfreundlich**

Sa, 2. Oktober, 15-17 Uhr,  
Beilngries, vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Zi. 2  
Gebühr: 14,- €

Margit Graf

Bienenwachstücher bieten eine nachhaltige Alternative zu Frischhaltefolie und Alu. Sie sind zum Abdecken von Schüsseln, Einpacken von Lebensmitteln oder Brotzeit geeignet. Die aus Naturmaterialien hergestellten Tücher sind umweltfreundlich, wiederverwendbar und lange haltbar. In diesem Kurs stellen die Teilnehmer\*innen nach einem kurzen Theorieteil selbst Bienenwachstücher her.

Die Materialkosten für das Bienenwachstuch belaufen sich auf 5,- € pro Person und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

## **10605-Sense - Dengeln, Einstellen, Mähen**

Fr, 24. September, 16-18 Uhr,  
Beilngries, Parkplatz Kevenhüller Brücke  
Gebühr: 12,- €

Hans Appelsmeier

Wie bringe ich meine Sense scharf?

Praktische Einführung in das Dengeln und Einstellen der Sense mit Ausprobieren des Mähens mit der Sense.

Der Kurs ist für Leute geeignet, die noch nie eine Sense gedengelt haben oder schon eigene, mehr oder weniger erfolgreiche Versuche mit dem Dengeln hinter sich haben. Wie die Sensenblätter ohne Verletzungsgefahr vom Sensenarm abgenommen werden, zeigt der Dengellehrer. Nach seiner Anleitung können die Teilnehmer\*innen mit dem speziellen Dengelhammer auf einem kleinen Amboss das Blatt bearbeiten. Das Metall muss durch die Hammerschläge zu einer Schneide getrieben werden, was das eigentliche "Geheimnis" des Dengelns ist und Übung erfordert. Wie die Schneide nach dem Dengeln mit einem Wetzstein geglättet wird, zeigt der Sensenleiter ebenso, wie die Einstellung des richtigen Winkels zwischen Sensenblatt und Sensenarm. Wenn der "Lehrling" eine scharfe Schneide hingebraucht hat und das Gras frisch und vielleicht sogar noch leicht feucht ist, stellt sich heraus, dass das Mähen mit der Sense gar nicht so schwer ist. Es gibt noch Tipps zur richtigen Haltung, dem lockeren, unverkrampften Schwung und dem Ablegen des gemähnten Grases. Das vergleichende Arbeiten mit einer von einem erfahrenen Fachmann gedengelten und gewetzten Sense und der selbst bearbeitenden Sense zeigt, ob man schnell gelernt hat oder doch noch üben muss.

Die Teilnehmer sollten eine Sense oder Sichel mitbringen und eventuell vorhandenes Werkzeug zum Dengeln.

Für die Teilnehmer ohne Werkzeuge stehen Dengelambosse und Dengelhämmer zur Verfügung. Teilnehmern, die laute Geräusche stören, werden Ohrstöpsel empfohlen.

## **10606-Bienenwachskerzen selbst gießen**

Sa, 20. November, 13.30-16.30 Uhr,  
Beilngries, Spielzeugmuseum, Hauptstr. 47, Schulungsraum  
Gebühr: 17,- €

Jürgen Naumann

Die Tage werden kürzer und wir bereiten uns auf den Winter vor. Das natürliche Licht und der feine Duft einer Bienenwachskerze schenken uns in der dunklen Zeit ein Gefühl von Behaglichkeit und Wärme.

Bei diesem Kurs stellen Sie dekorative und formschöne Kerzen z. B. verschiedene Stumpenkerzen bis zu 2 kg, Teelichter, Kerzen für die weihnachtliche Festtafel her. Das 100 % reine Bienenwachs wird dafür erwärmt und in die von Ihnen ausgewählte Form, Schicht für Schicht, gegossen. Unser Kursleiter arbeitet mit 100 % reinem Bienenwachs. Anhand einer kurzen Erklärung wird Ihnen Herr Naumann die Entstehung des Bienenwachses kurz erläutern. Das Schmelzen und Gießen von Wachs ist ein Vorgang, der viel Spaß macht. Ein ideales Geschenk für Weihnachten oder für die Adventszeit. Materialkosten werden bei der Kursleitung abgerechnet (€ 15,-/kg). Die fertigen Produkte werden nach Gewicht abgerechnet.

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie (siehe Rückseite) knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



## Verbindliche Anmeldung

### für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	
<b>Bei Kinder-/Eltern-Kind-Kursen:</b> * – Pflichtfeld	
Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes	

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

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94ZZZ00000246306** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bank							
Name, Vorname des Kontoinhabers							
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)							

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise 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	
-------	--------------	--