



Gesellschaft



Beruf



Sprache



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Junge VHS



Generation
WIR

Herbst | Winter 2025-2026

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zur Veröffentlichung unseres neuen VHS-Programms für **Herbst und Winter 2025/2026**! Auch in der kommenden Jahreszeit halten wir für Sie ein spannendes und vielfältiges Angebot an Kursen, Workshops und Veranstaltungen bereit – zum Mitmachen, Weiterbilden und Entdecken. Gerade in den kühleren Monaten bieten unsere Kurse eine wunderbare Gelegenheit, sich neuen Themen zu widmen, kreativ zu werden, etwas für die Gesundheit zu tun oder sprachliche und berufliche Kompetenzen zu erweitern – drinnen in angenehmer Atmosphäre und in geselliger Runde.

Wir laden Sie herzlich ein, den Herbst und Winter aktiv und inspirierend zu gestalten – mit Angeboten, die Wissen vertiefen, Neugier wecken und persönliche Entwicklung fördern.

Bitte beachten Sie, dass wir ab sofort unter einer neuen Telefonnummer erreichbar sind: **08463 90445**.

Das vollständige Programm steht ab dem **1. August 2025** online zur Verfügung unter: www.vhs-roth.de.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Veranstaltungen und Kursen begrüßen zu dürfen! Ausführliche Informationen zum gemeindeübergreifenden Angebot der VHS im Landkreis Roth sowie zu allen Kursen finden Sie auch in unserem Programm-Magazin „**Edukado 10**“.

Wichtige Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen sind ausschließlich **online oder schriftlich** möglich.

Ab dem 01.08.2025:

- Online-Anmeldung: www.vhs-roth.de

Ab sofort:

- per E-Mail: vhs@greding.de
(bitte ausschließlich mit ausgefülltem Original-Anmeldeschein – eingescannt oder fotografiert)
- per Fax: **08463 90450**
- per Post oder persönlichem Einwurf in den Briefkasten der Stadt Greding
(**Marktplatz 11 + 13, 91171 Greding**)

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht separat bestätigt – auch dann nicht, wenn die Kursgebühr bis zum Kursbeginn noch nicht abgebucht wurde. Eine Stornierung ist nur bis **7 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Eine Nachricht erhalten Sie nur, wenn der Kurs ausgebucht ist oder entfällt. Die Kursgebühr wird erst mit Beginn der Veranstaltung eingezogen. Die Höhe der Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Unterrichtsstunden und der Teilnehmerzahl. Auch bei unentschuldigtem Fernbleiben bleibt die Gebühr fällig. Für etwaige Druckfehler oder Abweichungen bei den Kursgebühren kann keine Haftung übernommen werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern des Programms und bei der Auswahl Ihrer ganz persönlichen Kurs-Highlights!

Mit besten Grüßen
Manuela Wippenbeck



Gesellschaft

L11014 - Online erben: Digitales Erbe

Was passiert mit meinen Online-Konten und App-Registrierungen?

Di, 20. Januar, 18-19.30 Uhr,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 13,- €

Bettina Belz

E-Mails, soziale Netzwerke, Registrierung bei Apps oder Online-Shopping: Fast jeder hinterlässt nach dem Tod Daten und Accounts im Internet. Ein digitales Erbe umfasst alles, was ein Verstorbener an digitalen Daten und digitalem Vermögen hinterlässt. Es beinhaltet alle Online-Aktivitäten, Kundenkonten, Online-Registrierungen und Online-Verträge. Wie können Sie Ihr digitales Erbe verwalten?

Die Vortragsinhalte sind: Allgemeine Informationen zum digitalen Nachlass / das digitale Erbe regeln / Checkliste zum digitalen Testament / digitaler Nachlassverwalter / Beispiele

Bitte mitbringen: Schreibzeug

L11410 - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mi, 21. Januar, 18-19.30 Uhr,

Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding

Gebühr: Kostenlos

Markus Müller

Wer entscheidet über meine Gesundheit und mein Vermögen, wenn ich selber nicht mehr handlungs- oder entscheidungsfähig bin? Wer darf meine Geschäfte weiterführen? In diesem Vortrag erfahren Sie von Notar Markus Müller, wie Sie diese und ähnliche Fragen mit rechtlichen Verfügungen bereits jetzt selbstbestimmt gestalten. Sie erhalten wichtige Informationen zu Bedeutung, Tragweite wie auch zu inhaltlichen und formellen Erfordernissen dieser Erklärungen.

L13170 - Sternegucken

Einstieg in den Sternenhimmel

Sa, 24. Januar, 19-22 Uhr,

Kraftsbuch, Frankenstraße, 91171 Greding

Gebühr: 30,- €

Uwe Pfeiffer

Jeder Stern hat seine eigene Geschichte. Manche sind fast so alt wie das Universum und leuchten schwach. Andere strahlen hell und beenden ihr Leben in einer gewaltigen Explosion. Jeden Tag entstehen neue Sterne in riesigen Wolken aus Gas und Staub. Mond und Planeten begleiten uns. Der Experte Uwe Pfeiffer vom Astro-/Teleskop-Fachgeschäft und Foto-Fachgeschäft LICHTBLITZ Pfeiffer in Wendelstein führt Sie in Theorie und Praxis der Teleskopnutzung ein und zeigt Ihnen allerlei Wissenswertes rund um unseren Sternenhimmel. Teleskope und Ferngläser stellt er zur Verfügung, eigene können in diesem Kurs nicht verwendet werden. Keine Ermäßigung möglich.

Mindestalter: 14 Jahre. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, wettergerechte (dunkle) Kleidung

Treffpunkt: Kraftsbuch, Frankenstraße Richtung Süden

<https://maps.app.goo.gl/V3eBJtwkdoSJ5aT17>

L14202 - Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Mo, 10. November, 18.45-21.30 Uhr, 3 x,
Grund-/Mittelschule, Aufsicht, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)
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: Plan des eigenen Grundstücks, 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

L15050 - Moderne Tricks des Raumdesigns passend zu Deinem individuellen Wohnstil

Sa, 6. Dezember, 13.30-17.30 Uhr,
vhs-Gebäude, Zi. 2, Ringstr. 16, 92339 Beilngries
Gebühr: 47,- €
Kooperationsveranstaltung: Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-1322),
www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

In diesem Workshop zeige ich Dir Tricks und ungewöhnliche Herangehensweisen des Raumdesigns mit dem gewissen „Wow-Effekt“. So wirst Du in Zukunft u.a. im Möbelhaus nicht mehr nach Experten suchen müssen, denn Du wirst Dein eigener sein. Unabhängig von Deinem Alter und Budget wird Dein Wohnraum zu Deinem besten Spiegelbild. Weil Du weißt, was Du magst, brauchst und was unverkennbar DICH ausmacht.

L17401 - Raunächte

Begleitung durch die Raunächte

Mo + Sa, 22.12./27.12./29.12./03.01., jeweils 18:30-20:00 Uhr, 4x,
Grund-/Mittelschule, Musikraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 45,- €
Inge Krause

Einführung und Begleitung durch die magische Zeit der Raunächte. In dieser umtriebigen, teilweise stressigen Zeit tun uns kleine Zeiten der Ruhe und Besinnung sehr gut. Es sind 12 heilige Nächte zwischen den Jahren, die für die kommenden 12 Monate stehen und uns Einblick in das Geflecht des Lebens gewähren können. Gemeinsam werden wir diese schöne magische Zeit bewusst gestalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Decke, Kissen

L17700 - Hilfe mein Hund juckt sich

Do, 16. Oktober, 18.30-20 Uhr,
vhs-Gebäude, Zi. 2, Ringstr. 16, 92339 Beilngries
Gebühr: 12,- €

Kooperationsveranstaltung: Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-1322),
www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

Hilfe, mein Hund juckt sich!

Der Kurs soll Hundebesitzern (und selbstverständlich auch den tierischen Patienten) helfen, indem sie Informationen erhalten über

- mögliche Ursachen von Juckreiz
- den Zusammenhang von Darm, Juckreiz und Allergien
- die verschiedenen Diagnose-Möglichkeiten
- die Allergietypen
- die Behandlungsmöglichkeiten bei Allergien
(sowohl der Schulmedizin als auch der Naturheilkunde)
- Beispiele aus der Praxis und natürlich Raum für Fragen

L17701 - Impfungen, Wurmkuren & Co.

Do, 23. Oktober, 18.30-20 Uhr,
vhs-Gebäude, Zi. 2, Ringstr. 16, 92339 Beilngries
Gebühr: 12,- €

Kooperationsveranstaltung: Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-1322),
www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

Der Kurs soll Tierbesitzern Antworten auf häufig gestellte Fragen geben:

- Gibt es eigentlich eine Impfpflicht für Haustiere?
- Was passiert bei einer Impfung?
- Das allgemeine Impfschema / was sind Core und Non-Core Impfungen?
- Mögliche Reaktionen / Nebenwirkungen und was kann man dagegen tun?
- Die häufigsten Erkrankungen bei Hund und Katze, die Impfstoffe und was passiert, wenn ich mein Tier nicht impfen lasse?
- Ist es sinnvoll, mein Tier regelmäßig zu entwurmen? Gibt es Alternativen? Und was mache ich eigentlich gegen Zecken, Flöhe etc.?

L18455 - Kräuterwandern im Herbst

Entdecke Holunder, Schlehe, Hagebutte und Giersch

Mo, 22. September, 18-20 Uhr,
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding
Gebühr: 18,- €
Claudia Wittmann

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um die Natur mit all ihren Schätzen zu erkunden! Bei unserem Kräuterwandern nehmen wir Dich mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch die bunte Herbstlandschaft.

Gemeinsam lernen wir die aromatischen Kräuter wie Holunder, die vitaminreiche Schlehe, die vielseitige Hagebutte und den bekannten Giersch kennen. Du erfährst, wie Du sie sicher erkennst, welche Heilkräfte sie besitzen und wie Du sie lecker in der Küche oder als Hausmittel nutzen kannst. Das Kräuterwandern verbindet Naturgenuss mit praktischem Wissen über nachhaltige Nutzung unserer heimischen Pflanzen – eine tolle Erfahrung für alle, die Herbst, Kräuter und frische Luft lieben. Komm mit und entdecke die Schätze der Natur – wir freuen uns auf Dich!



Beruf

L22102 - Gabelstaplerführerschein

Tageskurs Fahrerschulung

Sa, 24. Januar, 8-16 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Musikraum (+ OBI), Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 115,- €

Tom Gramer

Diese Ausbildung ist für alle FahrerInnen von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand) geeignet, die 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.

Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich zwingend 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

L23101 - E-Mail Basics:

Einfach, richtig, gut

Di, 11. November, 17.30-19.30 Uhr,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 16,- €

Birgit Herrler

E-Mails schreiben ist leichter, als Sie vielleicht denken – wenn Sie wissen, worauf es ankommt! In diesem Kurs lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Ihre Nachrichten klar, freundlich und professionell gestalten. Wir erklären Ihnen, was hinter Begriffen wie CC und BCC steckt, wie Sie eine automatische Signatur erstellen und worauf Sie achten sollten, damit Ihre Mails nicht im Spam landen. Außerdem erfahren Sie, welche einfachen Regeln die DIN 5008 für E-Mails empfiehlt und wie Sie mit höflicher Netiquette im Schriftverkehr überzeugen können. So kommen Ihre Nachrichten sicher und sympathisch bei Ihrem Empfänger*innen an – privat und beruflich.

Machen Sie mit – und schreiben Sie E-Mails, die wirklich ankommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick (falls vorhanden)

L23102 - Word 2016 - Grundlagen

Erstes Arbeiten mit Word

Mi, 7. Januar, 17-19 Uhr, 4 x,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 64,- €

Birgit Herrler

Einen offiziellen Brief schreiben oder eine Geburtstags-Einladung gestalten – mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2016 ist das kein Problem!

Lernen Sie in diesem Kurs „Schritt für Schritt“ das Programm und seine Funktionen grundlegend kennen. Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich explizit auch an Einsteiger*innen (grundlegende Computerkenntnisse sollten vorhanden sein).

Im Kurs lernen Sie unter anderem:

- Dokumente erstellen, bearbeiten und speichern
- Texte schreiben, kopieren und formatieren
- Absätze, Überschriften und Listen gestalten
- Bilder, Grafiken und Tabellen einfügen
- Seitenlayout und Seitennummerierung anpassen
- Rechtschreibprüfung und Korrekturhilfen nutzen
- Eigene Vorlagen erstellen und verwenden
- Individuelle Anliegen und Fragen werden gezielt berücksichtigt.

Wir legen großen Wert auf Lernen in entspannter Atmosphäre und ausreichend Zeit für praktische Übungen während der Kursstunden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick (falls vorhanden)

L24003 - Smartphones sicher beherrschen

Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone

Für Senior*innen

Sa, 11. Oktober, 10-12 Uhr, 2 x,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 33,- €

Bettina Belz

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über viele Funktionen, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt vieles zu entdecken!

Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein / Überblick über Funktionen / wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien / Google-Konto / Installation und Nutzung von Apps.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Vertragsunterlagen, Kennwörter, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z. B. iOS (von Apple) geeignet.

L24004 - Smartphones für Fortgeschrittene **Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone** **Für Senior*innen**

Sa, 8. November, 10-12 Uhr, 2 x,
Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones bereits gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat?

Die Kursinhalte sind: Wiederholung der Grundfunktionen / Privatsphäre-Einstellungen / Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern / Backup Ihrer Daten / Navigation mit dem Handy / Tipps aus der Praxis

Nötige Vorkenntnisse: geübter Umgang mit dem Smartphone

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (Kennwörter, zugehöriger E-Mail-Adresse, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten.



Sprachen

L31552 - Deutsch für Anfänger*innen

Di, 23. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Zi. 205, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 89,- €
Eva Pickl

Kurs für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 1

L32203 - Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 24. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Zi. 205, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 100,- €
Eva Pickl

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

L35010 - Italienisch

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mo, 29. September, 17.30-18.30 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 67,- €
Kerstin Deitmer

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse, so dass Sie den nächsten Urlaub oder den nächsten Besuch beim Italiener mit anderen Eindrücken erleben werden.
Wichtig: Der Kurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse.

L35201 - Italienisch

Niveaustufe A2

Mo, 29. September, 20-21 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 90,- €
Kerstin Deitmer

Nach Abschluss des Lehrwerks "Con piacere nuovo A2" vertiefen wir das Niveau A2 und üben das spontane Sprechen. Neue Teilnehmer mit vergleichbaren Kenntnissen sind herzlich willkommen. Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des einzelnen enorm gesteigert werden.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Passo dopo Passo A2 Plus, ab Lektion 3

L35301 - Italienisch

Niveaustufe B1/B2

Mo, 29. September, 18.45-20 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 112,- €
Kerstin Deitmer

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli di riviste o giornali, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti con buone conoscenze di lingua sono sempre benvenuti. Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des einzelnen enorm gesteigert werden.
Bitte mitbringen: Lehrbuch - Italienisch für den Alltag 2 (ISBN 978-3-9825230-6-4)

L37111 - Spanisch-Niveaustufe A1/A2

Fr, 26. September, 17-18.30 Uhr, 10 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 83,- €
Almudena Ruiz Bustamante

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Spanisch-Kurses für Anfänger. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch - Nuevo español en marcha A1/A2 (ISBN: 978-3-19-274503-4), ab Lektion 8



Gesundheit

L40320 - Auszeit für Dich

Yoga meets Ayurveda

Sa, 17. Januar, 9.30-14.30 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 55,- € (inkl. Materialkosten)

Franziska Streb, Jacqueline Gürtler

Lass den Alltagsstress hinter dir und gönne dir eine Auszeit nur für dich!

Freue dich auf:

Yoga – Sanfte Bewegung und Atemübung zum Entspannen

Yoga ist ein wunderbarer Weg mit Deinem Körper, Geist und Seele im Einklang zu leben! Dieser Tag ist gut für Anfänger geeignet. In der Kombination von ruhigen und dynamischen Übungsabläufen kommst Du zur Ruhe, stärkst Deine Körperwahrnehmung und tankst frische Lebensenergie, während die Sorgen abfallen und Deine Gedankenwelt ruhiger wird.

Ayurvedisch Kochen – Wir kochen und genießen gemeinsam

Die Ayurvedische Ernährung ist Teil des Ayurveda, einer indischen Heilkunst mit langer Tradition.

Tauche an diesem Tag ein in die Ayurvedische Küche mit aromatischen Gerichten, belebenden Kräutern, bunten Gewürzen und frischem Gemüse. Wir kochen leckere ayurvedische Rezepte, die jeder leicht zu Hause nachkochen und genießen kann.

Selbstmassage – Schenk dir eine Wohlfühlmassage mit warmem Öl

Gönne deinen Füßen deine ganze Aufmerksamkeit und schenke ihnen eine von uns geführte Massage. Eine Wohltat nicht nur für deine Füße.

Meditation – Finde Ruhe und innere Balance

Zum Abschluss führen wir dich auf eine Entspannungsreise, damit die letzten Anspannungen von dir abfallen und du entspannt und geerdet in deinen Alltag zurückkehren kannst.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Matte, Decke, Trinkflasche, kleines Handtuch, Behälter für Essen, Geschirrtuch, evtl. Schürze und Lieblingsmesser

L40324 - Yoga für Jeden I

Mo, 6. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,

Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding

Gebühr: 45,- €

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.

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

L40325 - Yoga für Jeden II

Mo, 6. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 8 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 45,- €
Birgit Wolf

Weitere Informationen: siehe Kurs L40325

L40326 - Yoga Achtsamkeit und Konzentration

Fr, 26. September, 16.30-17.30 Uhr, 10 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 56,- €
Franziska Streb

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

L40327 - Yoga Achtsamkeit und Konzentration

Fr, 9. Januar, 16.30-17.30 Uhr, 5 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 28,- €
Franziska Streb

Weitere Informationen: siehe Kurs L40326

L40328 - Yoga meets Soundbath Zeit für Dich - Entspannung mit Klangschalen

Mo, 6. Oktober, 18-19.45 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 28,- €
Lisa Vierthaler

Begib dich auf eine Reise der Entspannung bei einer Yoga & Soundbath Stunde. Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga-Übungen zum Wohlfühlen und Hineinspüren im Einklang deiner Atmung sowie den verschiedenen Klängen.

Deine Schlussentspannung (Shavasana) endet in einem Soundbath, bei der du in eine Welt aus Klängen eintauchen kannst. Hierbei werden verschiedene Instrumente, wie Klangschalen, Gong oder ein Aureliophone genutzt, um schwebende Töne und Vibrationen zu erzeugen. Diese Klänge helfen den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und den Energiefluss zu harmonisieren. Während eines Klangbades legst du dich bequem hin und lässt die Schwingungen und Töne auf dich wirken.

Diese Stunde ist ideal für alle, die eine Auszeit vom hektischen Alltag suchen und neue Energie tanken möchten.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Bolster, Blöcke, Decke, Getränk

L41048 - Kickbox - Aerobic

Di, 23. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 50,- €
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: kl. Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

L41052 - Intervalltraining

Di, 30. September, 17.25-18.25 Uhr, 10 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 50,- €
Franziska Streb

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

L41053 - Intervalltraining

Di, 13. Januar, 17.25-18.25 Uhr, 5 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Franziska Streb

Weitere Informationen: siehe Kurs L41052

L41054 - Hula Hoop

Für Erwachsene und Jugendliche

Do, 18. September, 17.30-18.30 Uhr, 7 x,
Pfarrheim, Turnhalle, Hauptstr. 47, 92339 Beilngries
Gebühr: 37,- €

Kooperationsveranstaltung: Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-4570A),
www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

Hula Hoop – Spaß und Fitness für Erwachsene! Entdecke die Welt des Hula Hoop in einem einzigartigen Kurs für Erwachsene!

Einsteiger: Reifengewicht von 1,2 kg – 1,5 kg

Intensiveres Training: Reifengewicht von bis zu 2,2 kg

In diesem Kurs kombinieren wir Hula Hoop-Techniken mit Elementen aus Tanz und Workout, um Kraft, Balance und Ausdauer zu stärken. Durch beidseitiges Schwingen des Reifens wird gezielt die Bauchmuskulatur aufgebaut und die Koordination verbessert.

Außerdem kann das Training mit dem Hula Hoop zur Linderung von Rückenschmerzen beitragen und den Beckenboden stärken. Das Ganzkörper-Workout kräftigt beim Hullern gezielt Arme, Beine und Rumpf. Bitte mitbringen: eigenen Reifen

41055 - Step - Aerobic

Ausdauertraining mit Musik

Di, 7. Oktober, 9.30-10.30 Uhr, 8 x,
FC, Gymnastikraum, Sandstr. 29, 92339 Beilngries
Gebühr: 48,- €

Kooperationsveranstaltung: Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-4570A),
www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

Step-Aerobic - Ausdauertraining mit Musik Step-Aerobic bietet ein dynamischen Workout, das Ausdauer, Koordination und Kraft vereint.

Energiegeladene Choreografien auf dem Step-Brett zu motivierender Musik bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärken Beine, Po und Rumpf und verbessern die Beweglichkeit. Erste Step-Erfahrungen wären von Vorteil, aber kein Muss!

L41236 - Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus

Eine Stunde zum Wohlfühlen

Di, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 74,- €
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), wobei in dieser Stunde durch Wahrnehmung und Steigerung der Kraft im Beckenboden zu mehr Energie in der Basis gefunden wird. Haltung und Atmung werden optimiert, sowie Kraft, Koordination und Ausdauer gestärkt.
In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

L41238 - Pilates

Für den Rücken

Di, 23. September, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 74,- €
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.

L41350 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 24. September, 9-10 Uhr, 11 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 55,- €

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: Gymnastikmatte, dicke Socken

L41351 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 24. September, 10.10-11.10 Uhr, 11 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 55,- €

Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41350

L41352 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 24. September, 17.30-18.30 Uhr, 11 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 55,- €

Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41350

L41353 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 24. September, 18.40-19.40 Uhr, 11 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 55,- €

Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41350

L41354 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 7. Januar, 9-10 Uhr, 6 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 30,- €

Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41350

L41355 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 7. Januar, 10.10-11.10 Uhr, 6 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 30,- €
Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41350

L41356 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 7. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 6 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 30,- €
Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41350

L41357 - Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 7. Januar, 18.40-19.40 Uhr, 6 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 30,- €
Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41350

L41358 - Gymnastik auf dem Stuhl

Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen

Mi, 24. September, 16-17 Uhr, 11 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 55,- €
Tanja Lay-Weitzel

Dieser Kurs ist die Alternative für alle, die keine Bodenübungen machen können oder wollen. Auch im Sitzen gibt es viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu schulen. Neben effektiven Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke kommen auch Dehnungs- und Entspannungsbungen nicht zu kurz. Einstieg auch während des laufenden Kurses möglich.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

L41359 - Gymnastik auf dem Stuhl

Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen

Mi, 7. Januar, 16-17 Uhr, 6 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 30,- €
Tanja Lay-Weitzel

Weitere Informationen: siehe Kurs L41358

L41361 - Gesund und Fit 60+

Wirbelsäulengymnastik

Do, 25. September, 10-11 Uhr, 8 x,
Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2, 91171 Greding

Gebühr: 40,- €

Judith Regensburger

Regelmäßige Gymnastik hat viele positive Effekte. Sie verbessert unter anderem die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Zudem kann regelmäßige Bewegung vielen Erkrankungen vorbeugen. Auch die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen sinkt, denn körperliche Aktivität führt beispielsweise dazu, dass Rückenprobleme seltener auftreten. Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

L41362 - Gesund und Fit

Wirbelsäulengymnastik

Do, 25. September, 9-10 Uhr, 10 x,
Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2, 91171 Greding

Gebühr: 50,- €

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

L41820 - Wassergymnastik

Mo, 6. Oktober, 10.15-11 Uhr, 15 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding

Gebühr: 56,- € (+ 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.

L41821 - Wassergymnastik

Mo, 6. Oktober, 11-11.45 Uhr, 15 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding

Gebühr: 56,- € (+ Eintritt)

Petra Streb

Weitere Informationen: siehe Kurs L41820

L41822 - Wassergymnastik

Mo, 6. Oktober, 11.45-12.30 Uhr, 15 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 56,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Weitere Informationen: siehe Kurs L41820

L41823 - Aqua Power

Mo, 6. Oktober, 12.30-13.15 Uhr, 15 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 56,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers, wie Auftrieb und Widerstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit, als auch die Möglichkeit des intensiven Trainings für Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur. Sicheres Schwimmen ist hier Voraussetzung, da unter anderem die Balance auf der Aquanoodle sitzend oder stehend trainiert wird. Auch die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf wird gesteigert.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

L41832 - Leichte Wassergymnastik

Am Nachmittag

Di, 7. Oktober, 16.45-17.30 Uhr, 15 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 56,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers mit leichten Übungen zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. 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.

L41833 - Wassergymnastik

Am Nachmittag

Di, 7. Oktober, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 74,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. 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.

L41834 - Aqua Power

Am Abend

Di, 7. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 74,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosk

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.

L42140 - Kochkurs: Ayurvedisch Kochen

Fr, 21. November, 18-21.30 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Jacqueline Gürtler

Die Ayurvedische Küche ist Bestandteil der ayurvedischen Gesundheitslehre. Tauchen Sie mit ein in die Welt der aromatischen, belebenden und gesunden Gewürze, Kräuter und Lebensmittel. Ich möchte Ihnen ein paar Basics näherbringen, wie z.B. "Wie stelle ich mein Ghee selber her." Anschließend kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte z.B. Hauptspeise, Chutney und /oder Nachspeise, welche Sie leicht zu Hause nachkochen können. Gerne erhalten Sie einen kleinen Einblick in die ayurvedische Lebensweise.
Der Kurs ist für Vegetarier geeignet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

L42141 - Kochkurs: Vegetarische orientalische Küche

Kochen mit vielen Gewürzen

Fr, 14. November, 18-21 Uhr,
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

Kochen mit Linsen, Bulgur und Co. aus regionalem Anbau und Gewürzen wie Zatar, Harissa, Ras-el-Hanout. Schmecken, riechen und probieren Sie, wie der Orient sich mit dem Okzident verbindet. Lassen Sie sich überraschen.
Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitboxen

L42142 - Kochkurs: Entdecke die Welt des Kochens

Neue Aromen für deine Sinne!

Fr, 16. Januar, 18.30-21.30 Uhr,
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

Kochen ist mehr als nur Zubereiten von Essen – es ist eine spannende Reise für deine Sinne. Beim Kochen kannst du neue Aromen entdecken, die deine Geschmacksknospen überraschen und begeistern. Jeder Schritt, vom Schneiden bis zum Würzen, ist eine Gelegenheit, deine Sinne zu schärfen und Neues zu erleben. Probier doch mal ungewöhnliche Gewürze oder frische Kräuter aus – so entdeckst du immer wieder neue Geschmackswelten. Das Kochen wird dadurch zu einem kreativen Abenteuer, bei dem du deine Sinne auf eine ganz neue Art anregst. Lass dich auf das Neue ein, experimentiere mit Zutaten und finde heraus, wie vielfältig und spannend das Kochen sein kann. Es ist eine tolle Möglichkeit, deine Sinne zu erweitern und immer wieder Neues zu entdecken! Kombinationen mit Mango, Linse und Minze
Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

L42305 - Whiskypräsentation und Verkostung

Whiskyseminar "Peat and Smoke"

Sa, 25. Oktober, 19-22 Uhr,
Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15, 91171 Greding
Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten)
Armin Schüssler

Die schottische Insel Islay gilt als Synonym für sehr torfige und rauchige Whiskys. Drei „Newcomer“ treten gegen drei arrivierte Islay-Destillieren an, das Gegenteil zu beweisen. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler führt durch dieses ganz spezielle Whisky-Seminar. In der Seminargebühr enthalten ist der Unkostenbeitrag für sechs Whiskys, Unterlagen, Whiskyzeitung und Baguette.
Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Keine Ermäßigung möglich.

L42306 - Whiskypräsentation und Verkostung

Whiskyseminar "Whisky und Schokolade"

Sa, 24. Januar, 19-22 Uhr,
Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15, 91171 Greding
Gebühr: 55,- € (inkl. Materialkosten)
Armin Schüssler

Whisky und Schokolade sind zwei traumhafte Genüsse, die sich auf wunderbare Weise ergänzen und bestens miteinander harmonieren. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler präsentiert sechs edle Single Malt Whiskys und sechs hochwertige Schokoladen unterschiedlichster Provenienz. In der Seminargebühr enthalten ist der Unkostenbeitrag für Whisky und Schokolade, Unterlagen, Whiskyzeitung und Baguette.
Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Keine Ermäßigung möglich.

L44104 - Wege zu mehr Resilienz

Resilienz – das Surfbrett für unser Leben

Sa, 22. November, 16-18 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 15,- €

Magdalena Albrecht

„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 schweren 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.

L44105 - Neues Jahr - neue Kraft

Ein Neuanfang mit Motivation, Optimismus und Stärke - Workshop

Sa, 17. Januar, 9-13 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 30,- €

Magdalena Albrecht

„Der Sturm wird immer stärker. Das macht nichts, ich auch.“ (Pippi Langstrumpf)

Jedes neue Jahr hält neue Aufgaben und „Stürme“ für uns bereit – aber auch neue Möglichkeiten. In diesem Workshop haben Sie die Chance, sich stark zu machen für die Herausforderungen, die in 2026 auf Sie zukommen werden. Sie lernen die Säulen für innere Widerstandskraft und Zuversicht kennen und bekommen verschiedene Tools und Übungen an die Hand, mit denen Sie sich jederzeit kräftigen können für die „Stürme“ des Lebens.

L45004 - Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kompaktkurs

Sa, 10. Januar, 9.30-13 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 30,- € (inkl. Skript)

Elke Spruck

Wenn ein Notfall bei einem Säugling oder Kind auftritt, ist dies für alle Beteiligten eine aufregende Situation. Die Versorgung des Kindes ist gerade während der ersten Minuten entscheidend, häufig sogar lebensrettend. Deshalb sollten alle, die privat oder beruflich Kinder betreuen, Erste Hilfe Maßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen erlernen, um im Notfall ruhiger und beherzter handeln zu können.

In meinem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Säuglings- und Kindernotfällen erfahren Sie durch zahlreiche praxisnahe Beispiele und praktische Demonstrationen:

Wie Sie kindlichen Notfällen vorbeugen können, wie Sie Notfallsituationen rasch erkennen und beurteilen können, wie Sie in den einzelnen Notfallsituationen (z.B. Kopfverletzungen, Fremdkörper verschlucken, Verbrennungen, Vergiftungen) richtig reagieren und handeln können, um schwerwiegende Folgen vom Kind abzuwenden. Viele praktische Übungen (z.B. Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern in den verschiedenen Altersstufen) ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Keine Ermäßigung möglich.

L45010 - Erste-Hilfe-Kurs

Mi, 12. November, 8.30-16.30 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 75,- € (inkl. Skript)

BRK Roth

Der Erste-Hilfe-Kurs wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Besonders eignet er sich jedoch für Führerscheinanwärter, betriebliche Ersthelfer oder Anwarter von Übungsleiterscheinen im Sportbereich. Die hohe Anzahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen macht es dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfer auszubilden.

Der Kurs ist praktisch orientiert, damit Sie ideal auf die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei Unfällen und Notfällen vorbereitet sind - und diese dann auch zielgerichtet anwenden können.

Nachweise über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe Lehrgang (9 UE) gelten als ausreichender Nachweis für alle Führerscheinklassen im Sinne des § 21 Abs. 3 Satz 5 FeV

Themen und Anwendungen:

- Wundversorgung
- Umgang mit Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- Herz - Lungen - Wiederbelebung
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

"Richtig helfen können - Ein gutes Gefühl!" Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf.

Keine Ermäßigung möglich.

L45011 - Erste-Hilfe - Kurs Refresh

Mi, 7. Januar, 8.30-12.15 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

BRK Roth

Der Erste-Hilfe-Kurs wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, die Ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen.

Er eignet sich auch für Pflegekräfte als Fortbildungsnachweis (MDK).

Der Kurs ist praktisch orientiert, damit Sie ideal auf die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei Unfällen und Notfällen vorbereitet sind - und diese dann auch zielgerichtet anwenden können.

Themen und Anwendungen:

- Stabile Seitelage
- Herz - Lungen - Wiederbelebung mit AED
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Blutstillung bei starken Blutungen

Keine Ermäßigung möglich.



Kultur

L51240 - Meditativer Tanz

Mo, 22. September, 18-19.30 Uhr, 9 x, **findet 14-Tätig statt!**

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 89,- €

Christine Fuchs

Meditativer Tanz lädt Dich ein, durch sanfte, wiederholende Bewegungen und Musik wieder ganz bei Dir anzukommen – gemeinsam mit anderen, ganz entspannt im Kreis.

Wir tanzen zu ruhigen und fröhlichen Klängen aus verschiedenen Musikrichtungen, von Folklore bis Klassik. Die Tänze sind einfach gehalten und werden mehrfach wiederholt, so dass keine Vorkenntnisse nötig sind. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten, Festen, der Natur und allgemeinen Lebensthemen und schaffen Raum für Ruhe, Freude und innere Erfahrungen.

Zusätzlich unterstützen Dich Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie inspirierende Impulse, Geschichten und Gedichte dabei, die Tänze und ihre Wirkung zu vertiefen.

Wenn Du Freude an Bewegung hast und offen bist, Dich auf Deine innere Welt einzulassen, bist Du hier genau richtig.

Der Kurs findet alle zwei Wochen statt – ein regelmäßiger Raum für Bewegung, Begegnung und Einkehr.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Tanzen geeignete Schuhe

L51250 - Line Dance Country & Westerntanz

Für Fortgeschrittene

Mi, 24. September, 18.30-20 Uhr, 10 x,

Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2, 91171 Greding

Gebühr: 74,- €

Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Linedancekurs 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 unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (keine abfärbenden Sohlen)

Anmelden nicht vergessen!

www.vhs-roth.de



Junge vhs / Kinder und Jugendliche

L72110 - 10-Finger-Tastschreiben

Für Kinder ab der 6. Klasse und für Erwachsene

Di, 11. November, 16-17.30 Uhr, 5 x,
Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 48,- € (+ ca. 18,- € Materialkosten)
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

L73501 - Spanisch für Anfänger

Für Kinder ab 6 Jahren

Fr, 26. September, 18.30-19.15 Uhr, 10 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 42,- €
Almudena Ruiz Bustamante

Für kleine Kinder, die einen ersten Kontakt mit dem Spanischen haben möchten. Die Sprache wird durch Spiele, Lieder und auf eine lustige und entspannte Weise erlernt. Keine Vorkenntnisse erforderlich

L74031 - Yoga für Kinder

Von 5 bis 7 Jahren

Do, 25. September, 16.20-17.20 Uhr, 8 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 45,- €
Sandra Schneider

Kinder üben nicht Yoga, sie sind der Hund, Baum, Schmetterling, den sie gerade darstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und wir erforschen vielfältige Themen. Die Stunden werden abwechslungsreich gestalten mit Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Partner- und Gruppenübungen, Yogaspielen, Sinneserfahrungen, Fantasiereisen und eine Endentspannung. Die Fähigkeit dann aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

L74032 - Yoga für Kinder

Von 8 bis 10 Jahren

Do, 25. September, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greiding
Gebühr: 45,- €
Sandra Schneider

Die Kinderyogastunde beinhaltet Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Partner- und Gruppenübungen, Yogaspielen, Sinneserfahrungen, Fantasiereisen und eine Endentspannung. Alle Übungen sind speziell für diese Altersgruppe abgestimmt. Die Yogastunde soll ein Abenteuer sein und wird abwechslungsreich und fantasievoll gestaltet. Gleichzeitig wird das Konzentrationsvermögen gefördert und verhilft zu Ausgeglichenheit und gutem Körpergefühl.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

L74034 - Selbstverteidigungskurs

Für Mädchen ab 10 Jahren

Sa, 22. November, 9-12 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greiding
Gebühr: 30,- €
Jörg Bobens

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung, Vermeidung der Opferrolle, Aufmerksamkeitsschulung, Fluchtwegsuche, Hilfeleistung für andere, Vermeidung von Gefahren, Verhalten in gefährlichen Situationen, Verteidigung gegen körperliche Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Befreiung aus Umklammerungen jeder Art. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

L74110 - Babyschwimmen

Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat

Di, 7. Oktober, 10.20-10.50 Uhr, 6 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greiding
Gebühr: 25,- € (+ Eintritt)
Elke Kuhnke

Mit dem Ziel der Wassergewöhnung erleben die Babys Freude am Element Wasser von klein auf. Hüpfend, tanzend, singend, schnell und langsam bewegen sie sich mit Mutter/Vater durch das warme Nass. Durch gezielte Übungen wird nicht nur die Angst vor dem Wasser genommen, sondern auch die Gesundheit der Kleinen gefördert. Die Stärkung des Immun- und Herz-Kreislaufsystems, sowie die Schulung von motorischen Fähigkeiten ergänzen die intensive Zeit mit dem Elternteil und dem Spaß an der Bewegung.
Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmwindel, mehrere Handtücher

Anmelden nicht vergessen!

www.vhs-roth.de

L74411 - Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker

Teil 1: Das Küchenabenteuer beginnt!

Für Kinder von 8-12 Jahren

Fr, 17. Oktober, 15-17 Uhr,
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

Teil 1: Das Küchenabenteuer beginnt!

Schneiden, Hobeln, Schälen – mit Spaß und Sicherheit

Wie hält man ein Messer richtig? Wie schält man eine Karotte, ohne sich zu verletzen? In unserem ersten Kursteil entdecken die Kinder die wichtigsten Grundlagen des Kochens – natürlich kindgerecht und mit viel Freude! Gemeinsam üben wir das Schneiden, Hobeln und Schälen, entwickeln Fingerfertigkeit und ein Gefühl für frische Zutaten. Dabei geht es nicht nur ums Können, sondern auch ums Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Erlebnis, das in Erinnerung bleibt! Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitbox

L74412 - Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker

Teil 2: Entdecke den Geschmack!

Für Kinder von 8-12 Jahren

Fr, 14. November, 15-17 Uhr,
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann
Dreiteiliger Kochkurs für Kinder von 8-12 Jahren - Kurse sind einzeln buchbar

Teil 2: Entdecke den Geschmack!

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

Wie riecht frische Minze? Warum schmeckt Zitrone sauer? In diesem Kursteil dreht sich alles um die Sinne. Die Kinder erleben Lebensmittel neu – mit Nase, Mund und Augen. Wir probieren, schnuppern, vergleichen und lernen spielerisch, was unser Geschmackssinn alles kann. So entsteht ein feines Gespür für gute Zutaten – und die Lust, Neues auszuprobieren! Ein Fest für die Sinne – und ein wichtiger Schritt hin zu bewusster Ernährung. Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitbox

L74413 - Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker

Teil 3: Jetzt wird gekocht!

Für Kinder von 8-12 Jahren

Fr, 9. Januar, 15-17 Uhr,
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann
Dreiteiliger Kochkurs für Kinder von 8-12 Jahren - Kurse sind einzeln buchbar

Teil 3: Jetzt wird gekocht!

Kochen, Backen, Braten, Schmoren – gemeinsam ans Werk

Im dritten Teil heißt es: Ran an die Töpfe! Jetzt setzen die Kinder um, was sie gelernt haben – und zaubern mit Unterstützung kleine, gesunde Lieblingsgerichte. Ob knusprig gebacken, sanft geschmort oder bunt angerichtet – hier steht Teamwork auf dem Speiseplan. Die Kinder erleben, wie viel Freude es macht, selbst zu kochen – und wie lecker gesund sein kann. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam, was wir geschafft haben – ein kulinarisches Erlebnis, das in Erinnerung bleibt! Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitbox

L75100 - Just Dance - Kindertanz

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Mo, 13. Oktober, 17-18 Uhr, 6 x,

Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 30,- €

Madita Nemitz

Tanzen macht Spaß, fördert das Körpergefühl und steckt voller Energie! In diesem bunten Tanzkurs entdecken Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren spielerisch verschiedene Tanzstile – von Ballett über Hip-Hop bis zu Modern Dance und kreativer Bewegung.

Gemeinsam lernen wir coole Moves, einfache Choreos und spüren, wie viel Freude Musik und Bewegung machen können – ganz ohne Druck, dafür mit jeder Menge Spaß, Teamgeist und Kreativität.

Ideal für alle Kinder, die Lust auf Musik, Bewegung und neue Tanzabenteuer haben!

Bitte mitbringen: Getränk

L75101 - Just Dance - Kindertanz

Für Kinder ab 10 Jahre

Mo, 13. Oktober, 18-19 Uhr, 6 x,

Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 30,- €

Madita Nemitz

Du hast Spaß an Musik, willst dich bewegen und coole Choreos lernen? Dann bist Du hier genau richtig! In diesem Tanzkurs tauchst Du ein in verschiedene Tanzstile – von Hip-Hop über Modern Dance bis zu Ballett.

Wir trainieren Rhythmusgefühl, Körperwahrnehmung und einfache Choreografien – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude, Energie und Teamspirit.

Für alle ab 10 Jahren, die gerne tanzen, Neues ausprobieren und sich zur Musik auspowern wollen!

Bitte mitbringen: Getränk

L75600 - Werken mit Schwemmholz

Für Kinder ab 8 Jahren

Di, 25. November, 15.30-17 Uhr, 3 x,

Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 34,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)

Inge Krause

Wir sägen, schnitzen, feilen, schleifen, bohren und gestalten mit Schwemmholz. Du brauchst keine Vorkenntnisse nur Freude am Werken mit Holz.

Bitte mitbringen: Getränk

**Mit Wissen durch die Jahreszeiten!
wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.
Anmelden nicht vergessen!**

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. tagsüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen: * = 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.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** 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 oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	
-------	--------------	---



**Volkshochschule
Greding**

Telefon: 08463-904-45

Telefax: 08463-904-50

E-Mail: vhs@greding.de

www.greding.de

