

VHS FRÜHJAHR-/SOMMERSEMESTER 2026

REISEN

M18301

Fünen, dänisches Inselparadies

Fr, 24. April, 19-20.30 Uhr,
Bürgerhaus, Bürgersaal,
Stillaplatz 3, 91183 Abenberg
Gebühr: 7,- €

Peter Goppelt

Die Insel Fünen liegt mitten in der Dänischen Ostsee und wird auch der grüne Garten des Königreichs genannt. Üppig, sanft und hügelig - das ist die fynische Landschaft. In der Inselhauptstadt Odense kommt garantiert keine Langeweile auf! Die hyggelige Stadt auf Fyn ist der Geburtsort von Hans Christian Andersen und das ideale Reiseziel für alle, die auf der Suche nach etwas ganz Besonderem sind.

NATUR

M18451

Wildkräuterspaziergang- Wilde Frühlingskraft

So, 3. Mai, 17-19 Uhr,
Kläranlage, Asbacher Weg,
91183 Abenberg
Gebühr: 13,- € (+ 1,- € Materialkosten)

Ute Seelig

Begib Dich mit uns auf einen kleinen Spaziergang durch das satte Grün der Frühlingswiesen. Dabei erfährst Du spannende Geschichten über die Bedeutung der Wildpflanzen in Brauchtum, Küche und Hausapotheke. Zum Abschluss stellst Du aus den gesammelten Kräutern Dein ganz persönliches Wildkräutersalz her - ein wunderbarer Geschmack für Deine Küche.
Materialkosten: ca. 1,- € zahlst Du direkt bei der Dozentin.
Bitte mitbringen: robuste Kleidung, Beutel oder Sammeltäschchen, kleines Messer oder Schere

KOCHEN

M52101

Ayurvedisch Kochen Traditionelle Rezepte für moderne Genießer

Do, 26. März, 18-21.30 Uhr, Grund-/
Mittelschule, Lehrküche, Güsselstr. 2,
91183 Abenberg
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Jacqueline Gürtler

Ayurveda - Das Wissen vom Leben. Frühling gilt im Ayurveda als Übergangszeit. In dieser heißt es, den Körper zu entgiften und das Kapha-Dosha, das im Winter zugenommen hat, zu reduzieren. Die Ernährung ist Teil des Ayurveda, einer indischen Gesundheitslehre

mit langer Tradition. Tauchen Sie an diesem Abend ein in die Ayurvedische Küche mit aromatischen Gerichten, belebenden Kräutern, bunten Gewürzen, frischem Gemüse. Wir kochen leckere ayurvedische Rezepte, die Sie leicht zu Hause nachkochen und genießen können. Gerne erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Grundprinzipien des Ayurveda und erfahren, welche Nahrungsmittel Ihrem individuellen Typ besonders guttun. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie neue Impulse für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung mit nach Hause!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

GESUNDHEIT & FITNESS

M44203

Arthrose natürlich behandeln - Hilfe zur Selbsthilfe Gesundheitsvortrag - Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit

Di, 28. April, 18-20 Uhr,
Bürgerhaus, Bürgersaal, Stillaplatz 3,
91183 Abenberg
Gebühr: 7,- €

Bettina Wiegel

In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiches Wissen zu folgenden Themenschwerpunkten:

1. Wie kann sich Arthrose entwickeln und wie kann ich ihr präventiv begegnen?
2. Eine entzündungshemmende Ernährung, auf die speziellen Bedürfnisse bei Arthrose abgestimmt: basische Ernährung, vegane Ernährung, Fasten
3. Pflanzliche und tierische Eiweiße und ihre Auswirkung bei Arthrose (mit kurzer Erläuterung der Makro- und Mikronährstoffe)
4. Einfluss weiterer Faktoren wie Rauchen, Stress, zu viel Bewegung, zu wenig Bewegung, Umweltgifte etc.
5. Zeit für Ihre Fragen

Als Gesundheitspraktikerin der natürlichen Gesundheitslehre begleitet die Dozentin seit mehr als 20 Jahren Menschen mit Arthrose und gibt dieses Wissen im Rahmen von Vorträgen und Seminaren erfolgreich weiter.

M40022

Faszien Workshop Übungen für ein geschmeidig-flexibles und belastbares Bindegewebe

Fr, 13. März, 17.30-20 Uhr,
Bürgerhaus, Bürgersaal, Stillaplatz 3,
91183 Abenberg
Gebühr: 23,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper und haben einen enormen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, die Bewegungsqualität, die Haltung und das Schmerzempfinden.

Durch Stress, Bewegungsmangel und Verletzungen können sie verkleben und verhärten, was zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen kann. Sie lassen sich jedoch in jedem Alter trainieren und in ihrer Funktionalität entscheidend verbessern, was eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden hat. In diesem Workshop erhalten Sie allgemeine Informationen über Faszien und deren Funktion. Sie werden gezielte Faszien und Muskelübungen kennenlernen, die zu mehr Stabilität, Beweglichkeit und Regeneration führen. Die Übungen sind aus den Bereichen: Dehnung, federnde Bewegungen, Körperwahrnehmung, Ausrollen der oberflächigen fasziellen Strukturen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

M40200

Yoga im Flow

Di, 24. Februar, 17.30-19 Uhr, 8 x,
Kath. Jugendheim, Spalter Str. 11, 91183
Abenberg
Gebühr: 67,- €

Martina Mindt

Für alle, die bereits Vorkenntnisse im Yoga haben. In diesem Kurs dehnen und kräftigen wir die Muskulatur. In der Verbindung verschiedener Haltungen zu einer flüssigen Abfolge harmonisieren wir Bewegung und Atem. Dadurch kommen die Gedanken zur Ruhe. Länger gehaltene Yoga-Asanas helfen uns, Spannungen im Körper zu lösen. Auch dabei unterstützt uns die Atmung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Yogakissen (falls vorhanden)

M40201 (Beschreibung s. Kurs M40200)

Yoga im Flow

Di, 5. Mai, 17.30-19 Uhr, 9 x,
Gebühr: 75,- €

Martina Mindt

M40202

Yoga 60+ Mehr Bewegung und Wohlbefinden

Di, 24. Februar, 18-19.15 Uhr, 10 x,
SV Abenberg, Spalter Str. 64, 91183
Abenberg
Gebühr: 70,- €

Daniela Fischer

Dieser Yogakurs richtet sich an Menschen ab 60, die ihren gesamten Körper auf einfache und sanfte Weise mobilisieren und dehnen möchten. Atem- und Wahrnehmungsübungen eröffnen die Stunde. Eine abgewandelte Bewegungsabfolge aktiviert die Energiezentren im Körper. Spezielle Yogapositionen sorgen für Harmonie im Körper. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung

M41300

Rückenfit Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule

Mi, 25. Februar, 18-19.15 Uhr, 11 x,
Grund-/Mittelschule, Turnhalle,
Güssübelstr. 2, 91183 Abenberg
Gebühr: 88,- €

Daniela Fischer

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den großen Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, Schulter- und Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten. Die Stunde endet mit einer ausgiebigen Dehnheit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Indoor-Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

M41301 (Beschreibung s. Kurs M41300)

Rückenfit Kraft & Beweglichkeit für die Wirbelsäule

Mi, 10. Juni, 18-19.15 Uhr, 8 x,
Grund-/Mittelschule, Turnhalle,
Güssübelstr. 2, 91183 Abenberg
Gebühr: 64,- €

Daniela Fischer

M41000

Bodyfit Stabilisierendes Rumpfttraining

Mi, 25. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 11 x,
Grund-/Mittelschule, Turnhalle,
Güssübelstr. 2, 91183 Abenberg
Gebühr: 88,- €

Daniela Fischer

Eine gestärkte Körpermitte verleiht nicht nur eine gesunde Körperhaltung, sondern ist auch wichtig, um Rückenschmerzen und anderen orthopädischen Beschwerden vorzubeugen. In diesem Kurs trainieren wir mit abwechslungsreichen Trainingsmethoden die Rumpfmuskulatur. Hilfsmittel wie Gewichte, Elastikbänder oder Bälle ermöglichen es, Übungen in verschiedenen Varianten und Schwierigkeitsstufen durchzuführen. So ist für jeden das Passende dabei. Die Stunde schließt mit einer ausgiebigen Dehnheit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk Sportschuhe mit heller Sohle

M41001 (Beschreibung s. Kurs M41000)

Bodyfit Stabilisierendes Rumpfttraining

Mi, 10. Juni, 19.15-20.30 Uhr, 8 x,
Gebühr: 64,- €

Daniela Fischer

KUNST & MUSIK

M50402

Gitarre für Fortgeschrittene Weiterführender Kurs für Erwachsene

Di, 24. Februar, 17-18 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Musikraum,
Güssübelstr. 2, 91183 Abenberg
Gebühr: 90,- €

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

M50403 (Beschreibung s. Kurs M50402)

Gitarre für Fortgeschrittene Weiterführender Kurs für Erwachsene

Do, 26. Februar, 16-17 Uhr, 12 x,
Gebühr: 90,- €

Georg Krämer

KREATIVES GESTALTEN

M52302

Aquarell modern - lebendig - leicht

Di, 3. März, 9-12 Uhr, 2 x,
Atelier Sabine Weigand, Im
Gewerbegebiet 2, 91183 Abenberg
Gebühr: 88,- €

Sabine Weigand

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen und Tipps und Tricks erfahren. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

M54201

Klöppeln Fadenkunst und Metallglanz

Mo, 2. März, 18-20.30 Uhr, 7 x,
Klöppelschule, Raum der Vereine,
Spalter Str. 1, 91183 Abenberg
Gebühr: 111,- €

Ute Klug

Klöppeln – ein Handwerk voller Kreativität, Präzision und meditativer Ruhe. Sie lernen Schritt für Schritt, wie aus Fäden und Nadeln kunstvolle Spitzen entstehen. Anfänger werden in die Grundtechniken eingeführt. Fortgeschrittene vertiefen ihre Kenntnisse und können z. B. Baustellen fertigstellen. Es wird individuell auf Ihr Können und Ihre Interessen eingegangen, sodass jede*r optimal betreut

wird. So entstehen mit Geduld und Freude einzigartige Handarbeiten auch als Metallspitze.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

M54202 (Beschreibung s. Kurs M54201)

Klöppeln Fadenkunst und Metallglanz

Di, 3. März, 18.30-21 Uhr, 7 x,
Gebühr: 111,- €

Ute Klug

M54203 (Beschreibung s. Kurs M54201)

Klöppeln Fadenkunst und Metallglanz

Mi, 4. März, 9-11.30 Uhr, 6 x,
Gebühr: 95,- €

Ute Klug

M54204 (Beschreibung s. Kurs M54201)

Klöppeln Fadenkunst und Metallglanz

Do, 5. März, 11.30-14 Uhr, 6 x,
Gebühr: 95,- €

Ute Klug

M54205 (Beschreibung s. Kurs M54201)

Klöppeln Fadenkunst und Metallglanz

Di, 30. Juni, 18.30-21 Uhr, 4 x,
Gebühr: 64,- €

Ute Klug

M54206 (Beschreibung s. Kurs M54201)

Klöppeln Fadenkunst und Metallglanz

Do, 2. Juli, 11.30-14 Uhr, 4 x,
Gebühr: 64,- €

Ute Klug

M54221

Klöppelwochenende 1 Spitzenideen fürs Wochenende

Fr, 06.03., 16-21 Uhr, Sa, 07.03., 9-18 Uhr,
So, 08.03., 9-13 Uhr,
Klöppelschule, Raum der Vereine,
Spalter Str. 1, 91183 Abenberg
Gebühr: 95,- €

Ute Klug, Elfriede Marr

Klöppeln mit moderner Note – lernen, ausprobieren, gestalten. In diesem Wochenendkurs entdecken Anfänger*innen und Fortgeschrittene die vielfältigen Möglichkeiten des Klöppelns. Unter fachkundiger Anleitung entstehen kreative Spitzen und moderne Designs – von klassischen Mustern bis hin zu Arbeiten mit Metallgarn. Genießen Sie ein inspirierendes Wochenende in geselliger Atmosphäre und lassen Sie sich von der Faszination des Fadenspiels begeistern. Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden.

M54222 (Beschreibung s. Kurs M54221)
Klöppelwochenende 2
Spitzenideen fürs Wochenende
 Fr, 15.05., 16-21 Uhr, Sa, 16.05., 9-18 Uhr,
 So, 17.05., 9-13 Uhr,
 Gebühr: 95,- €
Ute Klug

M54220
Klöppelwochenende
Zeichnungen lesen beim Klöppeln
 Fr, 19.06., 16-21 Uhr, Sa, 20.06., 9-18 Uhr,
 So, 21.06., 9-13 Uhr,
 Klöppelschule, Raum der Vereine,
 Spalter Str. 1, 91183 Abenberg
 Gebühr: 95,- €
Ute Klug

Wer klöppelt, arbeitet nicht nur kreativ, sondern auch mit technischem Verständnis. In diesem Kurs lernen Sie, Klöppelbriefe und technische Zeichnungen richtig zu lesen und zu deuten. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Symbole, Linien und Kreuzungen zu verstehen sind, wie Fadenverläufe aufgebaut sind und wie aus einer zweidimensionalen Zeichnung eine kunstvolle Spitze entsteht.
 Bitte mitbringen: Druckbleistift 0,5 bzw. 0,7 – Mine HB oder B (an Ersatzminen denken), Radiergummi, Tipp-Ex, feine Stifte - nach Möglichkeit radierbar - in den Farben: Rot, Grün, Blau, Braun, Orange, Gelb, Türkis, Lila, Schwarz (z. B. Stabilo Fineliner, Pilot Frixion Ball oder Pilot Color Eno), Transparentpapier DIN A4, weißes Papier DIN A4, ablösbares Klebeband z.B. von Scotch Removable (blaue Verpackung), Klarsichthüllen im Ordner oder Ringbuch, Papierschere

M54223 (Beschreibung s. Kurs M54221)
Klöppelwochenende 3
Spitzenideen fürs Wochenende
 Fr, 10.07., 16-21 Uhr, Sa, 11.07., 9-18 Uhr,
 So, 12.07., 9-13 Uhr,
 Gebühr: 95,- €
Ute Klug

M54224 (Beschreibung s. Kurs M54221)
Klöppelwochenende 4
Spitzenideen fürs Wochenende
 Fr, 07.08., 16-21 Uhr, Sa, 08.08., 9-18 Uhr,
 So, 09.08., 9-13 Uhr,
 Gebühr: 95,- €
Ute Klug

M54200
Klöppeltreff
Fäden, Spitze und Gemeinschaft
 Sa, 28. März, 14-17 Uhr, 4 x,
 Klöppelschule, Spalter Str. 1, 91183 Abenberg
 Gebühr: Kostenlos
Ute Klug

Beim offenen Klöppeltreff treffen sich Gleichgesinnte, um ihrer Leidenschaft fürs Klöppeln nachzugehen. Ob Sie gerade erst anfangen, wieder einsteigen oder schon erfahren sind – hier sind alle

willkommen. Ein lebendiger Austausch unter Kreativen. Profitieren Sie von gegenseitiger Inspiration, hilfreichen Tipps und der Freude am gemeinsamen Tun.
 Bitte mitbringen: Klöppelutensilien

JUNGE VHS

M75400
Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren
Klöppeln wie kleine Spitzenmeister
 Do, 5. März, 14.30-16 Uhr, 16 x,
 Klöppelschule, Raum der Vereine,
 Spalter Str. 1, 91183 Abenberg
 Gebühr: Kostenlos (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Ute Klug

Durch spielerisches Kennenlernen der alten Handwerkskunst „Klöppeln“ soll die Feinmotorik, Konzentration und Geduld gefördert werden. Die Freude am kreativen Gestalten mit Fäden und Farben lassen kleine eigene Kunstwerke (z. B. Armbänder, Lesezeichen, kleine Spitzenstücke usw.) entstehen.
 Kostenloser Unterricht, Anmeldung nötig.
 Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien).
 Bitte mitbringen: Klöppelutensilien (Können auch gegen Pfand entliehen werden)

Anmeldungen:
 per Anmeldechein
 oder online unter
www.vhs-roth.de

weitere Informationen:
 vhs Abenberg, Anja Arnold
 Tel. 09178 9880-54
 E-Mail: arnold@stadt-abenberg.de

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 2220 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 _____ ✕