



Gemeinsam ONLINE-Lernen mit vhs-live-Kursen

Durch die von Bund und Ländern angeordnete Schließung von Volkshochschulen für den öffentlichen Betrieb, können die Volkshochschulen derzeit keine Präsenzkurse und -veranstaltungen durchführen. Dennoch wollen wir weiterhin unserem Bildungsauftrag nachkommen und gemeinsames Lernen ermöglichen. Die Zeit bis wir uns wieder vor Ort treffen können, überbrücken wir nun mit einer wachsenden Anzahl von Online-Kursen an denen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können.

Stand: 27.04.2021

ONLINE-KURSE – ab Mai 2021 – noch Plätze frei!

GEORGENSGMÜND

GESELLSCHAFT / BERUF - ONLINE

10305 Podcast Jüdische Geschichte

vhs-Hörpfadproduktion/ Erstellung von Audiobeiträgen
Sa, 17.04.-15.05., 10-16 Uhr, 4x, kostenlos, Monika Kauderer, läuft bereits, *Einstieg noch möglich!*

(In Zusammenarbeit mit Bayerischer Rundfunk, Stiftung Zuhören, Bayerischer Volkshochschulverband, Heimatverein Georgensgmünd und Landesverband I. K. G. B. im Rahmen eines LEADER Projektes)

SPRACHEN - ONLINE

35000 Italienisch für Anfänger > NEU

Italienisch von Anfang an
Mi, 05.05.-30.06., 17.30-19.00 Uhr, 7x, Geb.: 52,- €, Luciano Gassi

Buongiorno, vorrei due caffè, per favore! Sie lieben Italien und möchten grundlegende Dinge in Ihrem Urlaubsalldag sprechen und sich besser zurechtfinden können? In diesem Kurs lernen Sie entspannt und auf unterhaltsame Weise, wie man sich im Ristorante, am Markt, im Geschäft, im Hotel und beim Vermieter verständigt. *Keine Vorkenntnisse erforderlich.*

FORTBILDUNG - ONLINE

57500 SBF - Binnen

Sportbootführerschein - Setzt SBF See voraus
Mo, 03.05., 19-21.15 Uhr, Geb.: 20,- €, H.-J. Buchard
Ab Herbst beginnt wieder ein neuer SBF-Führerschein See und Binnen – Online!

GREADING

GESUNDHEIT - ONLINE

41062A Full-Body-Intervalltraining

Ein Muskeltraining zur Straffung und Kräftigung für den Bauch, Rücken, Po und die Beine.
Mi, 05. Mai .2021, 19-20 Uhr, 6x, Gebühr: 26,00 €, Franziska Streb

Die Übungen werden in Blöcke aufgeteilt und jeweils 45 Sekunden lang durchgeführt. Dadurch entsteht ein einfaches, teils auch anstrengendes, aber effektives Training. Geübt wird auf der Matte - ohne Sprünge und ohne Zusatzgeräte.

41356 Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik
Mo, 03. Mai, 18:30-19:30 Uhr, 6x, Geb: 30,00 €, Tanja Lay-Weitzel

GESUNDHEIT - ONLINE

40290 Kundalini Yoga für jeden

Di, 04.05.- 29.06., 7x 18.30-20 Uhr, Geb.:55,- €, Adriana Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern.

40299 Vinyasa-Flow-Yoga > NEU

Bewegung und Entspannung für Beginnende und Praktizierende

Mo, 10.05.-21.06., 5x, 18-19.30 Uhr, Geb.: 42,- €, Laura Zebisch

Der zentrale Bestandteil dieses Kurses ist das Zusammenspiel von dynamischen Flows und tiefen Dehnungen. Ziel ist es unserem Körper Stabilität und Flexibilität zu schenken. Dieser Kurs ist sowohl für blutige Anfänger geeignet als auch für die, die ihr Wissen wiederauffrischen wollen.

KREATIVITÄT - ONLINE

52102 Acrylmalen am Freitagnachmittag/A

Fr, 07.05.-18.06., 5x, 13-15 Uhr, Geb.: 56,- €, Eva Haberkern

Das Malen mit Acrylfarben ist für Neueinsteiger sehr gut geeignet. Anhand einer Vorlage, lernen Sie Schritt für Schritt wie ein Gemälde auf Leinwand entsteht.

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.

40754B Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen
Mo, 03. Mai, 18.30-19.30 Uhr, 5x, Geb.: 32,- €
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.

42144 Show-Kochen - festlich und basisch

Leckere Küche mit Gemüse

Fr, 21. Mai, 18-19Uhr, Geb.: gebührenfrei,
Claudia Wittmann

Sie erhalten von mir vorab die Rezepte und wir verbringen eine schöne Stunde beim Schnippeln und Genießen. Zum Schluss haben Sie ein fertiges Gericht, bestehend aus einem Gemüse-Quinoa-Salat, Dips mit Ofengemüse und einer kleinen Nachspeise.

FORTBILDUNG - ONLINE

42307 Whiskypräsentation und Verkostung

Signatory Rare Bottlings - Part One

Sa, 22. Mai, 19-22 Uhr, Geb.: 54,- €, (inkl. 42,- € Whisky, 5,- € Versand), Armin Schüssler

Wir verkosten sechs äußerst rare Abfüllungen des unabhängigen Abfüllers Signatory Vintage, darunter ein "Unnamed Islay" von 1992. Das Tasting findet online per Zoom statt. Die Anmeldung ist bis 12.05.2021 möglich. Nach diesem Termin ist - abweichend von den üblichen VHS-Regularien auch keine Stornierung mehr möglich. Der Link zur Veranstaltung wird kurz vorher per e-Mail verschickt.

42308 Whiskypräsentation und Verkostung

Signatory Rare Bottlings-Part Two

Sa, 26. Juni, 19-22 Uhr, Geb.: 54,- €, (inkl. 42,- € Whisky, 5,- € Versand), Armin Schüssler

Wir verkosten sechs äußerst rare Abfüllungen des unabhängigen Abfüllers Signatory Vintage, darunter ein "Unnamed Islay" von 1992. Das Tasting findet online per Zoom statt. Die Anmeldung ist bis 16.06.2021 möglich. Nach diesem Termin ist - abweichend von den üblichen VHS-Regularien auch keine Stornierung mehr möglich. Der Link zur Veranstaltung wird kurz vorher per e-Mail verschickt.



Weitere Online Kurse unter

www.vhs-roth.de

Änderungen vorbehalten!

„GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR VHS-ONLINE-KURSE“

Was brauche ich zur Teilnahme an einem Online-Kurs bei der VHS?

- Computer, Laptop mit Betriebssystem Windows (bei bestimmten Kursen evtl. auch Apple mgl.)
- Web-Browser: Mozilla oder Chrome
- Internetverbindung
- Mikrofon und Kamera (integriert oder extern)
- Zugangsdaten zur entsprechenden Plattform (per Mail, deshalb bitte Mail-Adresse angeben)

Wie erhalte ich meine Zugangsdaten zum virtuellen Schulungsraum?

Einfach für den entsprechenden Kurs anmelden, über Internet oder schriftlich!

➤ **Kurse mit der Videokonferenz-Software ZOOM, meetzi oder jitsi**

Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link zum virtuellen Schulungsraum.

➤ **Kurse in der vhs.cloud**

Bitte registrieren Sie sich bei der vhs.cloud, danach erhalten Sie dann per E-Mail Ihre Zugangsdaten, mit denen Sie sich in die vhs.cloud einloggen können.

Wie kann ich vorab meine Geräte testen, damit beim Kursbeginn auch wirklich alles klappt?

➤ **Kurse mit der Videokonferenz-Software ZOOM, meetzi oder jitsi**

Rufen Sie mit dem Link zur Veranstaltung, den wir Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt haben, den virtuellen Schulungsraum auf. Auch wenn die Veranstaltung dann noch nicht gestartet ist, können Sie dort Kamera und Mikrofon testen.

➤ **Kurse in der vhs.cloud**

Sie finden Ihren Kurs in der vhs.cloud bei "Meine Kurse". Dort können Sie vorab Kamera und Mikrofon testen. Am Tag Ihrer Schulung sollten Sie den virtuellen Schulungsraum bereits eine Viertelstunde vorher betreten, damit alle Fragen vor dem eigentlichen Kursbeginn geklärt werden können.

➤ **Falls Präsenzkurse wieder möglich sind, werden wir die Kurse mit den neuen Startterminen hier veröffentlichen.**

Informationen und Auskünfte erhalten Sie unter:

Für alle Online-Kurse: www.vhs-roth.de

Für Online-Kurse „vor Ort“: www.georgensgmued.de

oder bei der vhs Georgensgmünd, Eva Haberkern, Im „Meiersbeck“, Marktplatz 6,

☎ 09172/703-72, Fax 703-50, E-Mail: eva.haberkern@georgensgmued.de

