

Auskünfte und Anmeldung bei: Gemeindeverwaltung Kammerstein Karin Löhner Dorfstraße 10, 91126 Kammerstein Telefon: 09122/9255-18 E-Mail: [VHS-Aussenstelle@kammerstein.de](mailto:VHS-Aussenstelle@kammerstein.de) oder direkt unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

Unser Programmheft war gestern, Edukado ist heute! Das neue vhs-Magazin erscheint ab Anfang September und liegt für Sie z.B.: im Rathaus, Schule, Tankstelle Weiß, Fa. Götz, SV Kammerstein aus. Online steht es für Sie unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) zur Verfügung. Online Anmeldungen sind ab 01.09.2023 möglich.



44020

Die Brennnessel

Magische Heil-, Nahrungs- und Faserpflanze

Kam

Do, 21. September, 17-20 Uhr,

Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG

Gebühr: 23,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)

Katja Lerch

Die Brennnessel, Heilpflanze des Jahres 2022 ist eine unserer gesündesten, einheimischen "Superfood"-Pflanzen, von der Wurzel über die Blätter und Stengel bis zu den Samen. Bei einem "Im-Biss" mit Gaumenkitzel wird gezeigt, wie man sie "handzahn" macht, damit sie nicht mehr beißt; ferner welche Verwendungsmöglichkeiten es gibt, warum sie auf unserem Speiseplan stehen sollte und welche vielfältige Heilwirkung ihr zugeschrieben wird. Hinein ins prickelnde Vergnügen!

Kosten für Material und Imbiss sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer, 1 kl. Schraubglas, 1 kl. Tupperdose, evtl.

Handschuhe, ca. 1 Liter Messbecher voll Brennnesselblätter und Samen

45309

DorSana® für Beschwerden an den Füßen

Selbsthilfeübungen - speziell Hallux-Valgus

Kam

Mi, 4. Oktober, 19-20.30 Uhr,  
Kammerstein, Bürgersaal, Dorfstr. 27

Gebühr: 12,- €

Doris Böhm

"Die Füße geben der Seele Luft zum Atmen, sie schöpfen aus der Tiefe. Sie erzählen Geschichten von den Wegen unseres Lebens." (Jeffrey Myers, Pilgerbegleiter). Nicht nur deswegen haben unsere Füße es verdient, dass wir sie gut behandeln.

An diesem Abend betrachten wir unsere Füße aus verschiedenen Blickwinkeln. Nach einer kurzen Einführung zur Anatomie und zur Physiologie unserer Abrollbewegung stellen wir schnell fest, dass sich jeder Mensch einzigartig fortbewegt. Je nachdem, ob ein Senk- Knick-, Spreiz-, Plattfuß und / oder ein Hallux valgus vorliegt, gibt es jeweils spezielle Selbsthilfeübungen. Jeder Kursteilnehmende erhält nach der Beurteilung seiner eigenen Füße einfache, individuelle Übungen, die in den Alltag integriert werden können. Damit können Beschwerden an den Füßen, den Knien und der Hüften meistens nachhaltig verringert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch



„Was wir mit Freude tun, bringt Freude in die Welt“

53101

Bunt - fröhlich - kreativ  
Keramik für Drinnen und Draußen

Kam

Di, 10. Oktober, 9-11.30 Uhr, 4 x,  
Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel  
Gebühr: 64,- € (+ Material-/Brennkosten)

Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen. Bringen Sie gute Laune mit, mehr brauchen Sie nicht!

53102

Bunt - fröhlich - kreativ  
Keramik für Drinnen und Draußen

Kam

Di, 10. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4 x,  
Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel  
Gebühr: 64,- € (+ Material-/Brennkosten)

Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen. Bringen Sie gute Laune mit, mehr brauchen Sie nicht!



44021

Die grüne Hausapotheke  
Fit in den Herbst mit Oxymel

Kam

Do, 12. Oktober, 17-20 Uhr,  
Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG  
Gebühr: 23,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)

Katja Lerch

Wie können wir die Früchte des Herbstes wie Hagebutten optimal nutzen und die gesunden, sekundären Pflanzenstoffe konservieren ohne Vitaminverlust? Das gelingt mit Oxymel am besten. Den Sauerhonig, wie er auch genannt wird, gibt es bereits seit der Antike. Die heilkräftige Mischung aus Honig und Essig geriet im Lauf der Jahrhunderte in Vergessenheit, erlebt aber seit einiger Zeit eine Renaissance. Wir stellen mit den mitgebrachten Hagebutten ein Oxymel her, um unser Immunsystem zu stärken.

Kosten für Material sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer, 1 leeres Honigglas, 2 Handvoll Hagebutten

44022

Die grüne Hausapotheke  
Hustenbalsam, Schnupfensalbe, Erkältungstee

Kam

Sa, 4. November, 10-13 Uhr,  
Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG  
Gebühr: 23,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten)

Katja Lerch

In diesem Workshop stellen wir mit Hilfe von Kräuterauszügen ein Brustbalsam und eine

Nasensalbe her. Ätherische Öle unterstützen die Wirkung zusätzlich. Mit klassischen Erkältungspflanzen wie Holunder- und Lindenblüten, aber auch Mädesüß, Thymian oder Hagebutten mischen wir uns unseren eigenen Erkältungstee. Die Wirkung der einzelnen Kräuter wird ausführlich dargestellt. Die kalte Jahreszeit kann kommen. Wir arbeiten mit hochwertigen Zutaten in Bio-Qualität!

Kosten für Material sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

45310

DorSana® bei Beschwerden an den Füßen  
Selbsthilfeübungen - speziell Hallux-Valgus  
Kam

Mi, 8. November, 19-20.30 Uhr,  
Kammerstein, Bürgersaal, Dorfstr. 27

Gebühr: 12,- €

Doris Böhm

"Die Füße geben der Seele Luft zum Atmen, sie schöpfen aus der Tiefe. Sie erzählen Geschichten von den Wegen unseres Lebens." (Jeffrey Myers, Pilgerbegleiter). Nicht nur deswegen haben unsere Füße es verdient, dass wir sie gut behandeln.

An diesem Abend betrachten wir unsere Füße aus verschiedenen Blickwinkeln. Nach einer kurzen Einführung zur Anatomie und zur Physiologie unserer Abrollbewegung stellen wir schnell fest, dass sich jeder Mensch einzigartig fortbewegt. Je nachdem, ob ein Senk- Knick-, Spreiz-, Plattfuß und / oder ein Hallux valgus vorliegt, gibt es jeweils spezielle Selbsthilfeübungen. Jeder Kursteilnehmende erhält nach der Beurteilung seiner eigenen Füße einfache, individuelle Übungen, die in den Alltag integriert werden können. Damit können Beschwerden an den Füßen, den Knien und der Hüften meistens nachhaltig verringert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

22151

Grundkurs Motorsägenarbeiten  
Für Brennholzelbstwerber  
Kam

Theorie: Fr, 10. November, 17:00-21:00 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 11. November, 9:00-16:00 Uhr,  
Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

Gebühr: 165,- €

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller, Thomas Beyerlein

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein.

Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume.

Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat ("Motorsägenführerschein").

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
  - Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe
- Die Schutzausrüstung kann am Veranstaltungsort (auch an den Kurstagen) zu Sonderpreisen erworben werden.



In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH, Forst- und Gartentechnik, Schwabacher Str. 5-7, 91126 Kammerstein-Haag.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeitshandschuhe

22152

Grundkurs Motorsägenarbeiten

Für Brennholzelbstwerber

Kam

Theorie: Fr, 24. November, 17:00-21:00 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 25. November, 9:00-16:00 Uhr,

Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

Gebühr: 165,- €

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller, Thomas Beyerlein

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein.

Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängender Bäume.

Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat ("Motorsägenführerschein").

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre

- Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe

Die Schutzausrüstung kann am Veranstaltungsort (auch an den Kurstagen) zu Sonderpreisen erworben werden.

In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH, Forst- und Gartentechnik, Schwabacher Str. 5-7, 91126 Kammerstein-Haag.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeitshandschuhe

22153

Grundkurs Motorsägenarbeiten

Für Brennholzelbstwerber

Kam

Theorie: Fr, 15. Dezember, 17:00-21:00 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 16. Dezember, 9:00-16:00 Uhr,

Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

Gebühr: 165,- €

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller, Thomas Beyerlein

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein.

Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume.

Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat ("Motorsägenführerschein").

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
  - Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe
- Die Schutzausrüstung kann am Veranstaltungsort (auch an den Kurstagen) zu Sonderpreisen erworben werden.

In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH, Forst- und Gartentechnik, Schwabacher Str. 5-7, 91126 Kammerstein-Haag.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeitshandschuhe

22154

Grundkurs Motorsägenarbeiten  
Für Brennholzelbstwerber  
Kam

Theorie: Fr, 19. Januar, 17:00-21:00 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 20. Januar, 9:00-16:00 Uhr,

Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

Gebühr: 165,- €

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller, Thomas Beyerlein

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein.

Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume.

Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat ("Motorsägenführerschein").

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
  - Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe
- Die Schutzausrüstung kann am Veranstaltungsort (auch an den Kurstagen) zu Sonderpreisen erworben werden.

In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH, Forst- und Gartentechnik, Schwabacher Str. 5-7, 91126 Kammerstein-Haag.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitsschutzhose, Arbeitshandschuhe



Grüne Naturkosmetik - Kam  
44023

Grüne Naturkosmetik  
Salben- und Cremeherstellung leicht gemacht  
Kam

Sa, 20. Januar, 10-13 Uhr,  
Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG  
Gebühr: 23,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten)

Katja Lerch

In diesem Workshop stellen wir mit hochwertigen Zutaten jeweils eine pflegende Fußsalbe, eine Handsalbe gegen rissige, raue Hände sowie eine pflegende Körpercreme her. Die Salben und Cremes können individuell nach eigenem Geschmack zusätzlich mit ätherischen Ölen angereichert werden. Wir verzichten auf Zusätze, die wir nicht verstehen und arbeiten ohne Konservierungsmittel. Nachhaltig, natürlich, einfach ohne Schnickschnack. Kosten für Material sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

22155

Aufbaukurs Motorsägenarbeiten: Baumfällung und Aufarbeitung  
(3-tägiger Kurs)

Kam

Der Kurs findet voraussichtlich vom 01.-03.02.2024 (jeweils ganztags) und nur mit genügend Teilnehmern statt. Bei konkretem Interesse nutzen Sie bitte daher bereits die Anmeldefunktion. Wir kontaktieren Sie Ende 2023 nochmals, Ihre Anmeldung wird erst dann verbindlich., Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7  
Gebühr: 420,- €

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Johannes Unland

Bäume zu fällen oder geworfene Bäume aufzuarbeiten ist gefährlich. Die richtige Ausbildung hilft dabei, diese Situationen besser einzuschätzen und sicher mit ihnen umzugehen. Im Vordergrund dieses Kurses steht die Praxis: in kleinen Gruppen werden zwei Tage lang Bäume gefällt und an einem Tag die Theorie vertieft. Dabei sind u. a. der richtige Umgang mit den typischen Gefahrensituationen, „Hänger“ und „Baum unter Spannung“ Schwerpunkte.

Der Kurs richtet sich nach den Vorgaben des DGUV-Standard „Ausbildung für Arbeiten mit der Motorsäge und die Durchführung von Baumarbeiten – Modul B“. Damit wird auch die für professionelle Anwender wichtige „Fachkunde für gefährliche Baumarbeiten“ erlangt. Aber auch für Waldbesitzer, die "nur üben" wollen, ist der Kurs das Richtige. Die vorgeschriebene Prüfung ist im Kurs integriert, die Teilnehmer erhalten ein entsprechendes Zertifikat.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- körperliche und geistige Eignung für gefährliche Baumarbeiten
- Teilnahme an einem 2-tägigen Motorsägen-Grundkurs, z.B. unserem Grundkurs Motorsägenarbeiten (Nachweis nötig)
- Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH Land- & Gartentechnik, Kammerstein durchgeführt.

Kursleitung: Peter Helmstetter, Michael Schütt, Johannes Unland

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeitshandschuhe